صحت کا انسائیکلوپیڈیا

صحت و توانائی کو بحال رکھنے کے نباتاتی نسخے

حمیدی

حکیم محمد عثمان

فہرست مضامین

نباتاتی طریقہ علاج اور پاکستان	(حکیم محمد عثمان)	09
طب کو جدید انداز میں پرکھنے کی ضرورت	(سبط الحسن ضیغم)	17
آٹھ ہفتے صرف اپنے لئے		23
غذا کو فضا میں تلاش کیجئے		25
سیر اور صحت		29
مرض جو وٹامنز کی کمی سے ہوتے ہیں		33
درد دور کرنے والی غذائیں		38
بڑھاپے میں جوانی		43
جوان رکھنے والی غذائیں		49
بادام اور فندق		53
معدنیات اور صحت		55
کیا اینٹی بائیوٹکس کا استعمال کرنا چاہیے؟		65
پانی سے علاج		67

علاج بالغذا...... سبزیوں' پھلوں اور جڑی بوٹیوں کے جدید طبی خواص

آلو	69	بیر اور بیری	135
بھنڈی	72	تربوز	137
پیاز	76	خربوزہ	140
پالک	83	چقندر	144
کدو	88	کیلا	150

کریلا	92	لیموں	154
گاجر	97	مسمی	158
لہسن	102	مالٹا	162
سلاد	108	اسپغول	164
مچھلی	112	اجوائن	169
مشروم	116	ادرک	172
انار	118	کاسنی	175
آم	124	عرق گلاب	178
آملہ	130		

توانائی بخش غذائیں

دودھ اور دہی 185
شہد 191
زیتون 197
کھجور 203
انڈہ 208

جدید طبی تحقیق

212 تا 230
قدرتی وٹامنز حاصل کریں 231
کراماتی پودے 240
خواتین کے حسن وصحت کے لئے محافظ غذائیں 249

نباتاتی طریقہ علاج اور پاکستان

ادویات چاہے ایلو پیتھک ہوں یا ہومیو پیتھک یا پھر حکمت کے طریقہ علاج سے ادویات تجویز کی جاتی ہوں بہرصورت یہ بیماریوں سے نجات کا ذریعہ بنتی ہیں۔ آج دنیا بھر میں اس ضرورت کو بہت شدت سے محسوس کیا جا رہا ہے کہ سب سے زیادہ بہتر طریقہ علاج کون سا ہے جو ضرورت مند مریضوں کو سستا اور عام میسر ہو سکے؟ اس وقت بلاشبہ ایلو پیتھک ادویات دنیا بھر میں ناگزیر ضرورت بن چکی ہیں اور ایک جدید طریقہ علاج نے حکمت اور ہومیو پیتھک کے علاوہ علاقائی طریقہ علاج کا ناطقہ بند کر رکھا ہے۔ انگریزی ادویات (ایلو پیتھک) کی بڑھتی ہوئی مانگ اور مضر اثرات نے خود جدید طب کے ماہرین کو اس بات پر مجبور کر دیا ہے کہ اب اس کے متبادل بھی ایسی ادویات ہونی چاہئیں جو انگریزی ادویات کی اجارہ داری کو ختم کر سکیں اور ان سے فوری اور سستا علاج ممکن ہو سکے۔

عالمی ادارہ صحت نے انگریزی ادویات کے متبادل کے طور پر ہربل میڈیسن (جڑی بوٹیوں سے بنائی ہوئی ادویات) کو فروغ دینے کیلئے اب ترقی یافتہ ممالک میں تیزی سے کام شروع کیا ہوا ہے جس کی بدولت برطانیہ میں 70 فیصد علاج اب ہربل میڈیسن کا مرہون منت ہے جاپان بھی ہربل میڈیسن پر تحقیق کر رہا ہے اس کے طبی ماہرین بھارت اور پاکستان کے علاوہ دیگر ایشیائی ممالک میں جا کر جڑی بوٹیوں سے ادویات بنانے والے اداروں کا دورہ کر رہے ہیں۔ بھارت میں تو ہربل میڈیسن پر تحقیق اور علم کے فروغ کیلئے ایک یونیورسٹی قائم ہے جہاں

جدید ترین تحقیق اور علم سکھایا جا رہا ہے گذشتہ سال عالمی ادارہ صحت ڈبلیو ایچ او نے پاکستان سمیت دیگر ممالک کو اس بات کی ترغیب دی تھی کہ وہ انگریزی ادویات کے متبادل کے طور پر کسی دوسرے طریقہ علاج مثلاً آکوپنکچر، حکمت وغیرہ کو فروغ دیں اور اس سلسلے میں بھاری مالی امداد مہیا کرنے کا وعدہ کیا تھا مگر پاکستان نے اس پیشکش کو رد کر دیا کیونکہ یہاں انگریزی ادویات ایک مافیا کی حیثیت میں اپنا اثر و رسوخ رکھتی ہین جن کی موجودگی میں طب و حکمت اور دوسرا کوئی بھی طریقہ علاج پنپ نہیں سکتا۔ بھارت نے عالمی ادارہ صحت کی پیشکش قبول کر لی اور یوں بھارت نے اپنے مذہبی طریقہ علاج آیورویدک کو فروغ دینے کیلئے عالمی ادارہ صحت کی مکمل مدد حاصل کر لی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے پاکستان سمیت دیگر ممالک کو طب کے فروغ کیلئے سستی اور موثر ادویات بنانے کی بھی ترغیب دی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس وقت دنیا بھر میں سینکڑوں کمپنیاں مجموعی طور پر 2 کھرب 33 ارب ڈالر سے زیادہ مالیت کی ادویات تیار کر رہی ہیں لیکن ادویات کی یہ غیر معمولی پیداوار بھی دنیا بھر میں لوگوں کی بڑی تعداد کی ضروری ادویات تک رسائی ممکن نہیں بنا سکی اور نہ ہی یہ انسانوں کی بڑھتی ہوئی صحت کی ضروریات کو پورا کر پائی ہے ماہرین کے مطابق اسکی بنیادی وجہ انگریزی ادویات کی اجارہ داری، ادویات کی غیر منصفانہ تقسیم اور صارفین کی قوت خرید سے بڑھتی ہوئی ان کی قیمتیں ہیں۔ اس امر کا بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ پاکستان میں اس وقت 40 سے 50 فیصد سے زیادہ آبادی صحت کی بنیادی سہولتوں سے محروم ہے۔

عالمی ادارہ صحت نے انگریزی ادویات کی اجارہ داری، جان بوجھ کر مہنگی ادویات بنانے اور پھر ادویات کی کمی کے احساس کو 70 کی دہائی میں محسوس کر لیا تھا۔ 1975ء میں عالمی ادارہ صحت کے عالمی اجلاس میں یہ بحث زیر موضوع آئی کہ عوام تک ادویات کی آسان اور مساوی رسائی کو کیسے ممکن بنایا جائے اور مختلف ممالک کی کس طرح معاونت کی جائے۔ خاص طور پر ترقی پذیر ممالک میں ادویات کے مسائل کو زیر بحث لایا گیا۔ نتیجتاً عالمی ادارہ صحت کو ہدایت کی گئی کہ وہ نیشنل ڈرگ پالیسی تیار کرنے اور ایسی حکمت عملی بنانے میں ہر ملک کی مدد کرے جس سے مناسب

قیمت پر ضروری ادویات کی عوام تک مساوی اور آسان رسائی ممکن ہو سکے۔

1977ء میں عالمی ادارہ صحت کے ماہرین نے ادویات کی کمی کو پوری کرنے کیلئے ضروری ادویات کی ایک فہرست تیار کی۔ اس فہرست کو **W.H.O model list of essential drugs** کہتے ہیں۔ فہرست میں 250 ادویات شامل ہیں ان میں مختلف بیماریوں کی ویکسین بھی شامل ہیں عالمی ادارہ صحت کی اس فہرست پر دو سال بعد میڈیکل سائنس کی تحقیقات کی روشنی میں از سر نو مرتب کیا جاتا رہا ہے اور نئی ناگزیر ادویات کو شامل کرنے کے علاوہ ایسی ادویات کو فہرست سے خارج کر دیا گیا جن کے بہت متبادل مل گئے تھے اب اس فہرست کو 10 مرتبہ دہرایا جا چکا ہے اس وقت عالمی ادارہ صحت کی فہرست میں کل 307 ادویات شامل ہیں جن میں سے بیشتر کے پیٹنٹ کی معیاد گزر چکی ہے اور انہیں کوئی بھی دوا ساز کمپنی حسب ضرورت بنا سکتی ہے۔ پاکستان نے عالمی ادارہ صحت کی اس فہرست پر گیارہ سال بعد نومبر 1988ء میں عمل کیا اس کے باوجود اس لسٹ کا عملی اطلاق ممکن نہیں ہو سکا۔ یہ صرف ایک سرکاری دستاویز سے بڑھ کر کچھ بھی نہیں کر سکی کیونکہ اسے نہ حکومت نے نافذ کرنے کی کوشش کی اور اگر کبھی کوشش کی بھی گئی تو انگریزی ادویات کے مافیا نے اس فہرست کو مردہ خانے میں ہی رہنے پر مجبور کر دیا۔

اقوام متحدہ کی ترقیاتی تنظیم نے 1993ء میں پاکستان کی دوا سازی کی صنعت کے حوالے سے ایک سروے کروایا اور اس پر خاصی تشویش کا اظہار کیا تھا۔ سروے کے مطابق پاکستان میں 60 فیصد سے زائد حصہ جدید طبی سہولتوں سے یکسر محروم ہے اور یہاں ادویات کی صنعت 25 فیصد سالانہ کی شرح سے فروغ پا رہی ہے۔ مئی 1994ء میں شعبہ صحت حکومت پاکستان نے نئے سرے سے ضروری ادویات کی فہرست تیار کی اور اسے نیشنل ایشنسل ڈرگ لسٹ کا نام دے کر اس میں 470 ادویات شامل کیں۔ عجیب بات یہ ہے کہ اس لسٹ میں سے 20 فیصد ادویات بازار میں دستیاب نہیں ہیں جبکہ ایسی دوائیں بھی اس فہرست میں شامل ہیں جو ابھی تک پاکستان میں رجسٹرڈ ہی نہیں ہوئی ہیں اس وقت پاکستان میں 20 ہزار سے زائد انگریزی ادویات رجسٹرڈ ہو چکی ہیں اور

مارکیٹ میں موجود ہیں۔

فارمابیورو پاکستان کے مطابق 1997ء میں پاکستان میں 20 ہزار سے زائد ادویات مارکیٹ میں موجود ہیں۔ دلچسپ حقیقت یہ ہے کہ ان میں سے صرف 470 ادویات ضروری ادویات کی فہرست میں شامل ہیں اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہمارے ہاں غیر ضروری انگریزی ادویات کی اجارہ داری قائم ہے۔ جن میں زیادہ ادویات بین الاقوامی کمپنیاں تیار کر رہی ہیں۔

فارمابیورو پاکستان کے بیان کردہ اعداد وشمار کے مطابق 1997ء میں پاکستان میں 40 ارب 56 کروڑ 95 ہزار روپے سے زائد کی ادویات فروخت ہوئیں۔ پاکستانی عوام کے دواؤں پر خرچ کردہ اس سرمائے کا 60 فیصد کے لگ بھگ حصہ غیر ملکی دوا ساز کمپنیوں نے کمایا۔ 1995ء میں یہ شرح بالترتیب 91 اور 90 فیصد تھی تب سال بھر میں 607اقسام کی دوائیں فروخت ہوئی تھیں جن میں 58 فیصد کے قریب دوائیں غیر ضروری تھیں لیکن صورت حال آج بھی تسلی بخش نہیں ہے۔

اس وقت ملک میں 304 دوا ساز کمپنیاں کام کر رہی ہیں۔ ان میں سے 33 فیصد کمپنیاں غیر ملکی ہیں اور 271 ملکی ہیں۔ یہ تمام کمپنیاں مل کر اپنی اپنی پروڈکٹ کی اشتہار بازی میں مصروف ہیں، مگر انہیں کوئی پوچھنے والا نہیں کہ وہ ایک Generic پر مشتمل دوا کو مختلف برانڈ اور ایک سے زائد کیمیکلز کی آمیزش سے کیوں تیار کر رہی ہیں۔ حکومت بخوبی جانتی ہے کہ دوا سازی کی صنعت سب سے زیادہ منافع کمانے والی صنعتوں میں شمار ہوتی ہے اور تمام ادارے ناجائز طور پر ایک ہی بیماری کی دوا مختلف برانڈ سے تیار کر رہے ہیں جن سے نہ صرف ادویات مہنگی ہو رہی ہیں بلکہ غیر ضروری ادویات کو ضروری ادویات ثابت کرنے کیلئے ایڑی چوٹی کا زور لگایا جا رہا ہے۔

پاکستان میں غیر ضروری ادویات کے ضمن میں ایک اور چکر یہ چلایا جاتا ہے کہ ایک ہی Generic دوا کو مختلف کیمیکلز کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے جبکہ ایسا نہیں ہونا چاہئے۔ مثلاً پیراسیٹا مول ایک کیمیکل ہے جو ضروری ادویات کی فہرست میں شامل ہے وہ دوائیں جن میں پیراسیٹا

مول کے ساتھ کسی کیمیکل کو ملا کر کوئی مرکب دوا مرتب کی جائے وہ ضروری ادویات کی فہرست میں شامل نہیں ہو سکتی۔ ماہرین کے مطابق مختلف کیمیکلز سے تیار شدہ ادویات غیر موثر اور ضرر رساں ہوتی ہیں جبکہ ایک ہی کیمیکل سے تیار شدہ دوا زیادہ اثر رکھتی ہے۔

اس سلسلے میں ایک بہترین مثال نزلہ زکام اور کھانسی وغیرہ کیلئے تیار کئے جانے والے شربت ہیں۔ 1995ء کے اعداد وشمار کے مطابق اس سال سب سے زیادہ بکنے والے کھانسی کے 13 شربتوں میں سے 11 غیر ضروری ادویات میں شمار ہوتے ہیں اس وقت کھانسی کے 300 سے زائد شربت مارکیٹ میں دستیاب ہیں ان میں 90 فیصد کے قریب غیر ضروری ہیں اس کی وجہ ان شربتوں میں ایک سے زائد کیمیکلز کی آمیزش ہے۔ ان کیمیکلز کی آمیزش نہ صرف غیر معقول اور غیر ضروری ہے بلکہ ایسی ادویات مریضوں کیلئے الٹا نقصان کا باعث بنتی ہیں۔

اس وقت دنیا بھر میں 5000 سے زائد کیمیکل دواؤں کی تیاری کیلئے استعمال ہو رہے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے ضروری ادویات کی فہرست تیار کرتے ہوئے ان میں سے صرف 300 کیمیکل چنے جو اس کے مطابق تمام ترقی پذیر ممالک میں لوگوں کی صحت کی 90 فیصد سے زائد بنیادی ضروریات پوری کرنے کیلئے کافی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ مارکیٹ میں موجود 4700 کیمیکل ایسے ہیں جنہیں اگر استعمال نہ بھی کیا جائے تو کوئی حرج نہیں ہوتا۔

مندرجہ بالا صورت حال سے یہ اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ پاکستان میں انگریزی ادویات سازی کا کاروبار کن خطوط پر استوار ہے اور کیسے کیسے گھناؤنے انداز میں غیر ضروری ادویات مارکیٹ میں لائی جا رہی ہیں۔ ستم تو یہ ہے کہ یہ غیر ضروری اور مہنگی ترین ادویات ڈاکٹروں کو پرکشش ترغیبات دے کر فروخت کرائی جاتی ہیں۔ ہر کمپنی کے نمائندے اپنے اپنے اہداف پورے کرنے کیلئے ڈاکٹروں کی چاپلوسی کرتے رہتے ہیں جس سے وہ اپنی غیر ضروری ادویات فروخت کرانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

پاکستان میں طب کے فروغ میں سب سے بڑی رکاوٹ یہی انگریزی ادویات بنانے

والے ادارے پیدا کرتے ہیں کیونکہ یہ ادارے بخوبی جانتے ہیں کہ جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ ادویات نہ صرف خالص بلکہ بھرپور اثر رکھتی ہیں اوران کے مضر اثرات بھی نہیں ہوتے۔ یہ ادویات مریضوں کو کنگال نہیں کرتیں یہی وجہ ہے کہ پاکستان میں طب اور طبیبوں کے خلاف ایک محاذ کھول دیا گیا ہے لیکن چند عشروں سے پاکستان میں طب کے فروغ کیلئے سرگرداں چند بڑے اداروں نے جدید ترین تحقیق کے ذریعے طب کو نئی روشنی دی ہے۔ آج یہ ادارے اپنے جدید تحقیقی مراکز میں انگریزی ادویات کے مدمقابل ادویات تیار کررہے ہیں۔ کل کو خدانخواستہ پاکستان کو انگریزی ادویات سازی کے سلسلے میں پابندیوں کا سامنا کرنا پڑ جائے (جیسا کہ عراق میں ہوا ہے) تو کم ازکم پاکستان میں ایسے ادویات سازی کے ادارے موجود ہوں گے جو طب نبوی کی روشنی میں اپنی ادویات کی بدولت ادویات کا قحط پیدا نہیں ہونے دیں گے تاہم اس کیلئے ضروری ہے کہ حکومت طب اور طبیبوں کی سرپرستی کیلئے سرخ فیتہ کی بے جا بندشیں ختم کردے اور ادویات سازی میں خود کفالت کی طرف قدم بڑھائے۔ میں نے صحت کا انسائیکلوپیڈیا اسی خیال کے تحت مرتب کیا ہے کہ ہر خاص و عام کو صحت کے لئے ضروری اقدامات اور غذاؤں کے بارے میں آگاہ کیا جائے نیز مہنگی اور مضر صحت انگریزی ادویات کی بجائے غذاؤں سے ہی علاج کے بارے میں تجاویز دی جائیں جیسا کہ باہر کے ممالک میں ہورہا ہے۔ یورپ و امریکہ میں نباتاتی طریقہ علاج بڑھ رہا ہے لہذا ہمیں بھی جدید وقدیم اصول صحت اور نیچرل ادویات کی طرف راغب ہوجانا چاہیے۔

ایلوپیتھک ادویات کے مابعد اثرات کے بعد طبی سائنسدانوں نے نباتات سے علاج معالجہ کی جانب ایک بار پھر قدم اٹھایا ہے اور اس حقیقت کو تسلیم کرلیا ہے کہ نباتاتی طریقہ علاج انسانی صحت کے لئے مفید اور ارزاں اور اس کے مابعد اثرات بھی نہیں۔

دنیا بھر میں جڑی بوٹیوں سے علاج بے حد زور پکڑ رہا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق تقریباً دنیا کی آبادی کا 80% حصہ جڑی بوٹیوں کا طریقہ علاج استعمال کررہا ہے۔ امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک میں اب 47.3% لوگ نباتاتی طریقہ علاج استعمال کررہے

ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک نباتاتی ادویات کو باقاعدہ قانونی شکل دے رہے ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں نباتاتی علاج پریشانی، گھبراہٹ، ہاضمے کی خرابی، پرانی تھکاوٹ، پٹھوں کا کھچاؤ اور جوڑوں کے دردوں وغیرہ جیسے امراض میں کیا جاتا ہے۔ اٹلی، فرانس، جرمنی، سوئٹزرلینڈ وغیرہ تو نباتاتی طریقہ علاج میں امریکہ سے کافی آگے ہیں اور سالہا سال سے وہاں پر تحقیق کا سلسلہ جاری ہے۔ جرمنی میں 80% سے زیادہ رجسٹرڈ معالج بذات خود اچھی کمپنیوں کی تیار شدہ ہربل ادویات استعمال کراتے ہیں۔ جرمنی میں یونانی ادویہ کی معیار بندی اوران سے متعلقہ اصول وضوابط پر بے حد کام کیا گیا ہے۔ جرمنی نے 350 سے زائد جڑی بوٹیوں پر مفرداً تحقیق مکمل کی ہے۔ فرانس نے تقریباً 200 مفرداادویہ کی تشخص کی ہے اور برطانیہ میں بھی انہیں خطوط پر کام ہورہا ہے۔ برطانیہ کا پہلا ہربل فارماکوپیا 1989ء میں لندن سے شائع ہوا ہے۔ یورپ میں نباتاتی ادویات کو مزید فعال بنانے کیلئے یورپین ٹریڈ ایسوسی ایشن نے (یورپین سائنٹفک کوآپریٹو فار فائٹوتھراپی) کے نام سے ایک ادارہ قائم کیا ہے جو کہ مارکیٹنگ کے حوالے سے مختلف طرح کی معلومات بہم پہنچا رہا ہے۔ یورپ میں نباتاتی ادویات کے سلسلہ میں ہونے والی تجارت کی اہمیت اس جدول سے ظاہر ہوتی ہے۔

رکن ممالک	کل مالیت ملین	سالانہ خرید وفروخت %($)	پر کیپیٹ
جرمنی	$ 3,000	% 50.0	$ 37.0
فرانس	$ 1,600	% 26.5	$ 28.0
اٹلی	$ 600	% 10.0	$ 10.5
برطانیہ	$ 300	% 5.0	$ 5.0
اسپین	$ 230	% 4.0	$ 6.0
ہالینڈ	$ 100	% 1.5	$ 6.5
بلجیم	$ 40	% 1.0	$ 4.0
دیگر ارکان	$ 130	% 2.0	$ 4.5
کل میزان	$ 6,000	% 100.0	$ 17.4

جاپان میں کیمپو (kampo) میڈیسن کو تیزی سے مقبولیت حاصل ہو رہی ہے، جبکہ چین میں ان کے روائتی ادویات کو کافی سراہا جا رہا ہے۔ بنگلہ دیش میں اس وقت 5000 سے زائد رجسٹرڈ اطباء کام کر رہے ہیں اور انڈیا تو اس سلسلے میں کافی آگے ہے جہاں اس وقت جام نگر گجرات میں دنیا کی پہلی ہربل یونیورسٹی قائم کی گئی ہے اس کے علاوہ 108 انڈر گریجویٹ ٹریڈیشنل ٹیچنگ انسٹی ٹیوٹ اور دو پوسٹ گریجویٹ انسٹی ٹیوٹ ہیں۔ لہذا پاکستان میں بھی نباتاتی علاج معالجہ اور تحقیق کے رجحان کو آگے بڑھانے کی ضرورت ہے۔

حکیم محمد عثمان

چیف ایگزیکٹو مرحبا لیبارٹریز

142- مین انڈسٹریل ایریا کوٹ لکھپت

لاہور...... پاکستان

فون نمبر: 5118679

طب کو جدید انداز میں پرکھنے کی ضرورت

..........سبط الحسن ضیغم

جس قدر انسان قدیم ہے طریقہ علاج اور اس کا فلسفہ بھی اسی نسبت سے پرانا ہے۔ طب انسان کے وجود کے ساتھ تخلیق ہوئی، جہاں انسان ہوگا علالتیں بھی ہوں گی اور پھر اس کا علاج بھی، اور یہ سوال کہ انسان سب سے پہلے کس دھرتی پر پیدا ہوا۔ ابھی حل طلب ہے کیونکہ روزمرہ کی کھدائیوں سے انسان کی تخلیق اور قدامت کے بارے میں سب نظریات بدلتے جا رہے ہیں۔ حال ہی ہڑپہ میں کھدائی کرنے والے امریکی ماہر آثار قدیمہ، نے اپنی نئی تحقیق کی بنیاد پر کہا ہے کہ دراصل انسان کی اصل جنم بھومی یہی ہے اور وہ دھرتی جسے انسان کی ابتدائی جنم بھوی ہونے کا فخر حاصل ہے۔ وہ اسی دھرتی کو قرار دیتے ہیں جسے آج پنجاب کا نام دیا جاتا ہے۔ اس لئے طب بھی یقیناً اسی دھرتی میں پیدا ہوئی ہوگی جہاں انسان پیدا ہوا ہوگا۔ علاقوں کی گرمی سردی، برسات اور خزاں کے موسم اس کے جسم پر اثر انداز بھی ہوں گے۔ اس کے اچھے اور برے اثرات انسانی جسم پر مرتب ہوں گے۔ انسانی جسم پر انہی بد اثرات کو دور کرنے کیلئے انسان نے اپنی جبلت، ماحول، عادات کے مطالعہ سے بہت سے علاج دریافت کئے ہوں گے۔ یہی نہیں بلکہ چرندوں، مویشیوں، درندوں یہاں تک کہ حشرات الارض کی طرح رینگنے والی مخلوق کی عادات تکلیف، علامات اور اس کے علاج معالجہ کا بھی گہری نظر سے مطالعہ کرنے کے بعد ان کے جو علاج وضع کئے گئے۔ اس طریقہ علاج کو اکٹھا کر کے طب کا نام دیا گیا ہوگا۔

یہ روزمرہ کی بات ہے کہ سانپ ایسا زہریلا کیڑا، کبھی کانٹے دار درخت یا جھاڑی کے قریب نہیں جائے گا کیونکہ یہ اس کی جبلت کا تقاضہ ہے۔ اور سانپ اس بات کا ادراک رکھتا ہے کہ کانٹے دار درخت، جھاڑی یا پودے کا قرب اس کیلئے موت کا پیغام ہے۔ کیونکہ ذرا بھی زخم ہونے پر اس پر ننھی منھی زرد چیونٹیاں حملہ آور ہو کر اسے موت کی وادی میں پہنچا دیتی ہیں۔ معلوم ہوتا ہے یہ چیونٹیاں اس کے گوشت کو لذیذ غذا سمجھ کر نہ صرف کھاتی ہیں بلکہ ان کی زہریلی کٹائی سانپ کو ہلاک کرنے کا موجب بنتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جہاں سانپ کانٹے دار پودوں، جھاڑیوں اور درختوں سے بھاگتا ہے۔ وہیں سرخ اور بھوری چیونٹیوں سے بھی خوف کھاتا ہے۔

اسی طرح جنگلی درندے بھی ایسی جڑی بوٹیوں کا گیان رکھتے ہیں جو ان کے علاج میں کام آتی ہیں اور نقصان دہ اور جان لیوا جڑی بوٹیوں سے یہ درندے بھی آگاہ ہوتے ہیں۔ چنانچہ انہیں سونگھنا یا کھانا تو دور کی بات ہے اس کے قریب بھی نہیں پھٹکتے۔ چارپائے بھی جان لیوا یا نقصان دہ پودوں اور چارے کے اثرات سے آگاہی کے سبب اسے منہ نہیں لگاتے۔

ہم نے کہیں پڑھا تھا کہ شہد کی ذرا سی بھی خوراک کتے کیلئے جان لیوا ہے اس لئے وہ اسے سونگھ کر بھاگ جاتا ہے۔ چنانچہ یہ تجربہ کرنے کیلئے روٹی کے لقمہ کو شہد میں تر کر کے کتے کے سامنے پھینکا تو وہ سونگھنے سے پرہیز کرتا ہوا دور بھاگ نکلا، جیسے موت اس کا پیچھا کر رہی ہے۔ حالانکہ شہد ابن آدم کیلئے شفا ہے اور انسانی بقاء کیلئے شہد میں ایک سو سے زائد اجزا موجود ہیں۔ کیونکہ شہد انتہائی پاکیزہ اور منزہ پھولوں سے شہد کی مکھیوں کے ذریعہ کشید ہونے والا وہ پاکیزہ جوہر ہے جو شہد کے چھتے کے ذریعے سے ہم تک پہنچتا ہے۔ اور کتا نجس ناپاک ہے، شاید انتہائی پاکیزہ چیز نجس اور ناپاک جسم کو فوری ہلاکت کا سبب بن جاتی ہے۔ اس لئے ایسی لیبارٹریوں کی ضرورت ہے جن سے ایسی چیزوں کے خواص و اثرات معلوم کئے جائیں جو ہیں تو شفا لیکن اپنے اندر ہلاکت کا سامان بھی رکھتی ہیں۔

دوا اور طریقہ علاج کی دریافت بسا اوقات حادثات کی پیداوار ہیں، ایک مشہور ہومیو

پیتھک ڈاکٹر جو دمہ کے مریض تھے اس سلسلہ میں لکھتے ہیں کہ انہوں نے کیتلی میں چائے بنا کر پی اور جوں جوں گھونٹ بھرتے جا رہے تھے دمہ کے دورہ کے اثرات زائل ہوتے ہوئے دکھائی دینے لگے تو انہوں نے محسوس کیا کہ کیتلی میں چائے کی پتی کے علاوہ بھی کچھ موجود ہو گا یا یہ پتی کسی ایسے کھیت کی پیداوار ہے جس کی وجہ سے اس کھیت میں پیدا ہونے والی چائے نے اس کو دمہ کے روگ سے بچا لیا ہے۔ مگر سوچ بچار اور جستجو بڑھی تو اس نے کیتلی کو دیکھا کہ اس میں سے ابلا ہوا کاکروچ نکلا پھر اس نے کاکروچ کو پکڑ کر ابالا اور دو تین دمے کے مریضوں پر تجربہ کیا تو انہیں بھی دمہ ایسے موذی مرض سے چھٹکارہ مل گیا اس کی بناء پر انہوں نے کئی تجربات کرنے کے بعد دمہ کی دوا کاکروچ کے عرق سے تیار کی۔ لیکن کاکروچ میں وہ کون سے اجزاء موجود ہیں جو دمہ کا علاج بنتے ہیں۔ البتہ یہ ضرور سنا ہے کہ کاکروچ کینسر اور ٹی بی کے جراثیم پھیلاتے ہیں۔ معلوم نہیں اس بات پر کوئی تحقیق ہوئی یا نہیں، یہ بات ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ کاکروچ کی غذا انسانی پیشاب اور فضلہ ہے اور گٹروں میں اس غذا سے پرورش پاتا ہے جب ہم نے یہ پڑھا تو معاً ایک دیہاتی طبیب کی بات یاد آ گئی!

یہ 1952ء کی بات ہے کہ وہ میرے پاس تشریف لائے، اس وقت میرے پاس ایک بیٹھے ہوئے شخص پر دمہ کا دورہ پڑا۔ ہم نے حکیم صاحب کی شہرت سن رکھی تھی کہ بہت بڑے طبیب اور معالج ہیں اور ان کے ہاتھ میں بھی شفا ہے۔ انہیں ان صاحب کے بارے میں متوجہ کیا تو کہنے لگے کہ اگر مستقل اور پکا علاج کرنا ہے تو پھر انہیں کا کارورہ پلایا جائے۔ تو انشاءاللہ ٹھیک ہو جائیں گے، میں کانپ اٹھا مگر جب زمانہ بلوغت میں آیوریدک کے بارے میں مطالعہ کیا تو اسمیں کارورہ کی صفات پڑھ کر حیرانی ہوئی کہ کاکروچ کے عرق سے دمہ کے علاج والی بات کا استعمال قریب قریب دکھائی دیئے، لیکن میں نے سوچا کہ صحیح علاج کیلئے مریض کے مزاج سے آگاہی، ادویات کے خصائص کا گہرا گیان بھی ضروری ہے۔

میں نے آیوریدک کا مطالعہ کیا ہے جس کے مطابق ایسی ہی نجس چیزوں کے اجزاء

سے مرکبات تیار ہوتے ہیں چنانچہ دمہ کے علاج کے بارے میں سید نجم علی شاہ کی موجودگی میں
ایک حکیم صاحب نے بیان کیا کہ وہ سیالکوٹ میں سپرنٹنڈنٹ جیل تھے، لاہور کے سید تھے اور
لاہوریوں کے قدیم سادات کے گھرانوں کی اکثریت نقوی سیدوں کی بھاری شاخ سے متعلق
ہے۔ سید وارث شاہ، سید فضل شاہ نواں کوٹی نغمہ نگار عظیم شاعر تنویر نقوی، پروفیسر عابد علی عابد، ارسطو
جاہ سید رجب علی کی نسل سے متعلق سب اسی شاخ سے متعلق ہیں اور سید نجم علی شاہ بھی۔ ہم آلومہار
شریف کے سادات بھی بھاکری نقوی ہیں۔ سید نجم علی شاہ کے اس حوالہ سے ہمارے والد صاحب
سید سدا حسین سے وابستہ تھی۔ اس زمانہ میں سیالکوٹ جیل میں کچھ ہفتے گزارنا پڑے تو سید نجی
علی شاہ بڑی شفقت سے پیش آئے۔ اور اکثر اپنے دفتر میں بلا لیتے۔ ہمارا طالب علمی کا زمانہ تھا ان
کے دفتر میں ان کے بلاوے پر پہنچا تو وہاں چند ایک بزرگ اور بھی تشریف فرما تھے ایک صاحب
نے جن کے بارے میں معلوم ہوا کہ بہت اچھے طبیب ہیں بات کرنے میں معروف ہیں، موضوع
بحث دمہ تھا انہوں نے دمہ کے علاج کے بارے میں بتایا کہ!

ایک بڑا سا ڈولا مچھلی (جس کی عمر چار اور پانچ ماہ کے درمیان ہو) اس کے پیٹ میں
بہت اچھا تمباکو ڈال کر اسے سی دیا جائے اور پھر اسے ایک کوری ہنڈیا میں ڈال دیا جائے، جو آک
کے دودھ سے بھری ہوئی ہو اسے چینی سے ڈھانک کر اچھی طرح گلِ حکمت کر لیا جائے اور پھر
اسے چار فٹ گہرا اور چار فٹ چوڑے گڑھے میں رکھ دیا جائے، جو گیلے گوبر سے بھرپور ہو۔
چالیس دن تک اس ہنڈیا کو گوبر ہی میں رہنے دیا جائے اس کے بعد اس گوبر کو نکال کر بکری کی
مشک مینگنوں سے اس گڑھے کو بھر دیا جائے اور پھر آگ لگا دی جائے جب تمام مینگنیں راکھ بن
جائیں اور وہ راکھ ٹھنڈی ہو جائے تو اس ہنڈیا کو باہر نکال لیا جائے، ہنڈیا میں موجود راکھ کو ہنڈیا
میں ہی وٹے سے پیس کر سفوف بنا لیا جائے۔ اس سفوف کو شہد میں ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنا لی
جائیں تو دمہ کے مریض کو ایک گولی روزانہ دینے سے ایک ہفتہ میں انشاء اللہ شفا ہو جائے گی۔
دیسی مرغ کی یخنی کے ساتھ مریض کو یہ گولیاں کھلائی جائیں۔

میں چپ نہ رہ سکا بلا تامل بول اٹھا کہ حکیم صاحب یوں کیوں نہیں فرماتے کہ نہ نومن
تیل ہوگا نہ رادھا ناچے گی۔ عراق سے، تریاق آنے سے پیشتر ہی سانپ کے کاٹے کی تو دوسری عمر
بھی گزر چکی ہوگی۔

میری بات پر وہ بھی کھل کھلا اٹھے، فرمانے لگے بات تمہاری درست ہے مگر یہ اچھے
طبیب کی ذمہ داری ہے کہ ایسی تمام ادویات تیار کر کے اپنے مطب میں رکھے اور مریض آنے پر
اسے گولیاں تیار کر کے تھما دے، مرغ اول ہر گھر کی زینت ہوتے ہیں۔ دوسری صورت میں خرید کر
پکایا جا سکتا ہے۔ خیر سال بھر کی بات ہے۔ حافظ آباد میں موئے چک تحصیل نواں شہر ضلع جموں کے
سید اکبر حسین کاظمی مرحوم تحصیل دار تھے ان کے والد صاحب دمہ کے مریض تھے۔ مرض کی شدت
کے سبب ان کی حالت بہت زیادہ بگڑ جاتی تو میں نے ایک دن یہی نسخہ بتایا کہنے لگے دمہ کیلئے گرم
تاثیر والی ادویات ہی استعمال ہوتی ہیں اس لئے یہ نسخہ یقیناً تیر بہہ ہدف ہوگا، چنانچہ انہوں نے
ایک بااثر اور سیانے گرداور کو بلا کر آک کا دودھ کسی بڑی سی کوری ہنڈیا میں بھر لانے کیلئے کہا اور
ساتھ یہ بھی حکم دیا کہ علاقہ کی کسی بڑی ڈھاب سے دو ڈولے بھی پکڑ کر لائے۔ چند دن بعد ہی یہ
سامان جمع ہو گیا تو انہوں نے ڈولوں کے پیٹ چاک کر کے ڈولوں کے پیٹ تمباکو سے بھر کر سی
دیئے۔ اس بڑی سی ہنڈیا کو جو آک کے دودھ سے بھری ہوئی تھی چینی سے ڈھک کر چکنی مٹی سے
اچھی طرح بند کر دیا۔ اسی وقت چار فٹ گہرا اور چار فٹ چوڑا گڑھا کھدوایا گیا۔ گجروں سے گوبر
منگوا کر اس گڑھے کو آدھا بھرنے کے بعد اس میں آک کے دودھ اور ڈولوں سے بھری ہنڈیا رکھ
دی گئی اوپر گوبر ڈال دیا گیا۔ چالیس دن کے بعد گوبر کو باہر نکالا گیا اور ہنڈیا کو بھی اور پھر اس
گڑھے میں بکریوں کی خشک مینگنیں ڈال کر درمیان میں وہ ہنڈیا رکھ دی اور آگ لگا دی گئی، بیس
روز تک وہ مینگنوں کا گڑھا دہکتا رہا۔ ٹھنڈا ہونے پر ہنڈیا نکالی گئی، چینی اتارنے کے بعد اس میں
موجود راکھ کو اسی ہنڈیا میں کھرل کیا گیا۔ شہد میں سفوف ملا کر چنے کے برابر گولیاں ایک ہفتہ
کھلانے سے اللہ تعالیٰ نے انہیں دمہ سے شفاء عطا کر دی۔ اس سفوف سے ایک شیشی بھر کر انہوں

ئے مجھے بھی عنایت کی۔ جو بدترین کھانسی کا بہترین علاج تھی۔

مجربات میں ''ڈولہ'' دمہ کیلئے اکسیر بیان کیا گیا ہے۔ یہ ساری باتیں اس بات کی متقاضی ہیں کہ ایسے تمام نسخوں اور ان نسخوں کا بھی جن کا حکیموں نے اپنے تجربات میں ذکر کیا ہے کے تمام اجزاء کا جدید ترین لیبارٹریوں میں تجزیہ کر کے تمام طریقہ علاج کو نئے سرے سے تحقیق کرنے کے بعد یکجا کیا جائے اور حکومتی سرپرستی میں یہ کارنامے جلد سرانجام دیئے جاسکتے ہیں مگر لٹیرہ اور وڈیرہ شاہی میں ایسے خواب، جب ادھورے خواب بن جاتے ہوں تو افراد یہ کام اپنی ذاتی دلچسپی سے انجام دے لیتے ہیں۔ حکیم اجمل، حکیم محمد حسن قرشی، حکیم محمد سعید کے بعد اگر کوئی جدید طب اور قدیمی طب پر تحقیق کر رہا ہے تو وہ بجا طور پر حکیم محمد عثمان ہیں جنہوں نے تن تنہا اس دشت کی سیاحی میں بہت سے طبی خزانے دریافت کئے ہیں۔ حکیم محمد عثمان نے صحت کا انسائیکلوپیڈیا مرتب کر کے مجھے خوشگوار حیرت میں مبتلا کر دیا ہے کیونکہ اس میں حصول صحت کے لئے راہنما اصول مروجہ علاج معالجہ جدید تحقیق کے رجحانات، غذاؤں کے طبی و کیمیائی اثرات، سبزیوں پھلوں اور جڑی بوٹیوں مغزیات کی افادیت اور پھر سب سے بڑھ کر ان کے استعمال کے عالمی رجحان کو پوری تحقیق اور آسان زبان میں لکھا ہے۔ اطباء حضرات کا اسلوب عموماً ثقیل اور مبہم سا ہوتا ہے مگر حکیم محمد عثمان نے روائتی انداز تحریر کی بجائے ادبی اور اخباری زبان کو وسیلہ اظہار بنا کر اس اہم اور مشکل موضوع کو سمجھنے میں آسان بنا دیا ہے۔

آٹھ ہفتے صرف اپنے لئے

عالمی جریدے ''ٹائم میگزین'' نے چند سال قبل ایک مضمون میں بتایا تھا کہ ہارورڈ یونیورسٹی امریکہ کے تعلیم یافتہ سالہ فزیشن ڈاکٹر اینڈریو وائل کی شخصیت معروف نہ تھی، مگر جب ان کی نئی کتاب ''آٹھ ہفتوں میں مناسب ترین صحت'' نے حیرت انگیز مقبولیت حاصل کی تو ان کا طوطی ہر سو بولنے لگا۔

اس کتاب میں زیادہ زور نباتاتی ادویہ، غذاؤں اور طرز حیات پر دیا گیا ہے۔ کیڑوں مکوڑوں کا زہر موصوف کا پسندیدہ موضوع ہے۔ ٹیلی ویژن، اخبارات کے کالموں اور کتابوں کے ذریعے سے اور میڈیکل سکول انسٹرکٹر کی حیثیت سے وہ ان باتوں کا ذکر بڑے شوق کے ساتھ کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ بعض حشرات الارض کے زہر میں بھی ورم اتارنے والے جراثیم پائے جاتے ہیں۔ ان کی یہ جدید ترین کتاب شائع کرنے کے لئے برطانیہ، آئرلینڈ، آسٹریلیا، نیوزی لینڈ اور جنوبی افریقہ کے علاوہ اور کئی ممالک میں تراجم شائع کرنے کے انتظامات زیر تکمیل ہیں۔

ڈاکٹر اینڈریو وائل نے کتاب میں صحت برقرار رکھنے کے لئے جو گر بتائے ان میں سے چند یہ ہیں۔

☆ گہرے سانس لینے کی عادت ڈالئے، آپ سمجھتے ہیں کہ آپ گہرے سانس لے رہے ہیں مگر عموماً ایسا نہیں ہوتا۔

☆ کم از کم 10 منٹ پیدل چلا کیجئے۔

☆ ان لوگوں کے ساتھ وقت گزاریئے جن سے مل کر زندگی کا احساس ہو۔ ایسے آدمی کی تلاش کیجئے جن سے آپ کی ملاقات عرصے نہیں ہوئی۔

اپنی پچھلی بیماری پر غور کیجئے اور معلوم کیجئے کہ کن عوامل نے آپکی صحت یابی میں مدد کی۔

☆ مطالعہ، موسیقی اور آرٹ میں دلچسپی لیجئے، کمروں میں پھول سجایئے۔

☆ کافی اور کولا مشروبات نہ پیجئے البتہ سبز چائے پیجئے۔

☆ کلورین آمیز پانی یا مشروبات نہ پیجئے۔

☆ اخبارات میں اور ٹیلی ویژن پر خبریں کم دیکھئے۔ ہو سکے تو ہفتہ بھر خبروں کا روزہ رکھ لیجئے۔

☆ گوشت کم کھایئے۔ دالوں اور سویابین میں بھی پروٹین ہوتے ہیں۔

☆ ہر قسم کی تابکاری سے گریز کیجئے۔ غیر ضروری طور پر ایکسرے اور الٹرا ساؤنڈ بھی خطرناک ہیں۔

☆ آلودہ فضا میں گہرے سانس نہ لیجئے۔

☆ یہ چیزیں زیادہ کھایئے۔ ادرک، روغن زیتون، جن سنگ، لہسن، سبز چائے

سب سے اہم بات یہ ہے کہ دنیا اب فطرت کی طرف لوٹ رہی ہے۔ تہذیب جدید کی ترقی اور صنعتی پھیلاؤ کے نقصانات ظاہر ہو رہے ہیں۔ صحت کا راز بھی فطری اصولوں کی پابندی ہی میں ہے۔

غذا کو فضا میں تلاش کیجئے!

صحت کا سارا انحصار غذا اور دوا پر ہی نہیں ہوتا بلکہ جب تک ایک انسان کو خالص آکسیجن کی پوری مقدار نہیں ملگے گی۔ بیماریاں اس پر حملہ آور ہوتی رہیں گی۔ آکسیجن کی کمی کے شکار انسان میں قوت مزاحمت تقریباً ختم ہو جاتی ہے اور اسے بہت سی ایسی بیماریوں کی علامتیں پریشان کرنے لگتی ہیں۔ جو عموماً کسی بڑی بیماری کی نشاندہی کرتی ہیں۔ مگر تحقیق کے بعد در حقیقت وہ علامات آکسیجن کی کمی کے باعث پیدا ہوئی ہوتی ہیں۔

صحت مند جسم وہ ہوتا ہے جس کے دل، پھیپھڑے، جگر، معدہ اور دیگر مشینری سو فیصد پورا کام کرے اور صحت مند جسم وہ ہوتا ہے جو سختیاں برداشت کر سکے۔ دس بارہ گھنٹے متواتر کام کر سکے اور جو ٹوٹا ہوا نہ رہے۔ اگر جسم کسی مرض کے بغیر ہی تھکا تھکا رہتا ہو تو یہ آکسیجن کی کمی کی علامت ہے۔ جسم کی مشینری کو چلانے کے لئے توانائی کی ضرورت ہے۔ توانائی ہر مشینری کی طرح ایندھن سے حاصل ہوتی ہے۔ جسم کی مشینری میں ہماری خوراک جلتے ہوئے ایندھن، تیل یا پٹرول کا کام کرتی ہے۔ اسے چلانے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم ہر وقت جو سانس لیتے رہتے ہیں یہ جسم کو آکسیجن سپلائی کرنے کا ایک ذریعہ ہے اگر آپ جسم کو آکسیجن دینی چھوڑ دیں یعنی سانس روک لیں تو اندرونی اعضاء کا عمل فوراً رک جائے گا اور آپ ختم ہو جائیں گے۔

آکسیجن کے متعلق یہ یاد رکھئے کہ جسم اپنے اندر غذا اور پانی کو تو بہت دیر تک جمع رکھ لیتا ہے مگر آکسیجن کی ذرا سی مقدار بھی اپنے اندر نہیں رکھ سکتا۔

آکسیجن کی یہ مقدار جو سانسوں کے ذریعے از خود یا قدرتی طریقے سے پھیپھڑوں میں جاتی رہتی ہے کافی نہیں ہوتی۔ یہ صرف پھیپھڑوں تک رہتی ہے جو جسم کی مشینری کو صرف رواں رکھنے کے لئے کافی ہوتی ہے۔ ضرورت یہ ہے کہ آکسیجن کو جسم کے دور دراز کونوں تک پہنچایا جائے۔ جسم کے ایسے کونوں کھدروں کی تعداد لامحدود ہے۔ ہر ایک گوشے تک خواہ کتنا ہی چھوٹا کیوں نہ ہو۔ آکسیجن کا پہنچنا لازمی ہے۔ سب سے زیادہ ضروری نظام ہضم ہے۔ جس میں اگر زیادہ سے زیادہ مقدار میں آکسیجن پہنچائی جائے تو یہ خوراک کے ساتھ مل کر خون میں شامل ہو جائے گی اور جسم کو تھکے تھکے رہنے سے بچائے رکھے گی۔ جلدی تھک جانے کی وجہ آکسیجن کی کمی ہوتی ہے۔ آپ کام کرنا چاہتے ہیں مگر توانائی ایک مقام پر جا کر مزید کام کا ساتھ چھوڑ جاتی ہے۔

آکسیجن کی کمی کا دوسرا اثر کاربن ڈائی آکسائیڈ کی زیادتی ہوتی ہے۔ جسم کا نظام کچھ ایسا ہے کہ گیسوں کے خانوں کو کسی نہ کسی گیس سے پر رکھتا ہے اور یہ گیس کاربن ڈائی آکسائیڈ ہوتی ہے۔ اکثر خواتین وحضرات دل پر گھبراہٹ اور اکتاہٹ محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اس کا باعث آکسیجن کی کمی اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی زیادتی ہوتی ہے۔ بعض افراد اس گھبراہٹ سے گھبرا کر ڈاکٹروں کے پاس چلے جاتے ہیں یا ایسی دوائی از خود ہی لے لیتے ہیں جو طبعیت میں جوش اور ابال سا پیدا کرتی ہے۔ بعض ایسے بھی ہیں جو یہ سمجھ کر کہ انہیں آرام کی ضرورت ہے، لیٹ جاتے ہیں اور بے وقت سونے کی کوشش کرتے ہیں۔ حالانکہ انہیں آرام کی نہیں مشقت کی اور بھاگنے دوڑنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم میں آکسیجن کی مطلوبہ مقدار پوری ہو اور زہریلی گیس باہر نکلے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ زہریلی گیس ہوتی ہے۔ یہ دل اور جگر کے فعل پر بہت برا اثر کرتی ہے۔ اس سے جو گھبراہٹ پیدا ہوتی ہے اس کے لئے ابھی کوئی دوائی ایجاد نہیں ہوئی۔ اس کا یہی ایک طریقہ ہے کہ اسے جسم سے خارج کیجئے۔

جسم کو زیادہ سے زیادہ آکسیجن دینے کا واحد ذریعہ ورزش ہے لیکن ہر قسم کی ورزش نہیں بلکہ ایسی ورزش جس میں آپ کو زیادہ سانس لینا پڑے۔ مثلاً تیز چلنا دوڑنا، ایک ہی جگہ کھڑے

کھڑے موڑنا، رسی کودنا، تیرنا، ہاکی اور فٹ بال ایسی ورزشیں ہیں جو دل کی حرکت کو تیز کرتی ہیں، پھیپھڑے زیادہ تیزی سے سانس لیتے ہیں اور خون کی گردش تیز ہوتی ہے۔ ویٹ لفٹنگ، مگدر، ڈمبل اور اس قسم کی ورزشیں جسم کے پٹھوں تک محدود رہتی ہیں۔ آکسیجن حاصل کرنے میں مدد نہیں کرتیں، نہ دل کے فعل کو تیز کرتی ہیں۔ مختصر یہ کہ ایسی ورزشیں کی جائیں جو پھیپھڑوں کو زیادہ سے زیادہ سانس لینے پر مجبور کریں۔ اس قسم کی ورزش کر کے ناک کے راستے لمبا سانس اندر کو کھینچیں لیکن آہستہ آہستہ سینے کو زیادہ پھیلنے دیں۔ جب پھیلنے کی حد ختم ہو جائے تو سانس کو تین چار سیکنڈ روکے رکھیں۔ پھر منہ کے راستے آہستہ آہستہ سانس خارج کریں۔ جب آپ سمجھیں کہ سانس خارج ہو چکا ہے تو منہ سے زور سے پھونک ماریں۔ اس طرح دور دراز گوشوں سے بھی کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر آ جائے گی۔ پھر جب لمبا سانس ناک کے راستے لیں گے تو خالی گوشوں میں آکسیجن چلی جائے گی۔ میں نے آپ کو بتایا تھا کہ انسانی پھیپھڑوں میں ہوا کی ۷ کروڑ تھیلیاں ہوتی ہیں۔ ان سب کو کاربن ڈائی آکسائیڈ سے خالی کرنا اور ان میں آکسیجن بھرنا لازمی ہوتا ہے۔

ورزش کا اثر دل پر بھی ہوتا ہے۔ دل کی یہ خوبی ہے کہ جتنا زیادہ کام کرتا ہے اتنا زیادہ توانا رہتا ہے۔ جسم میں زیادہ خون پمپ کرتا ہے۔ اس کے ساتھ پھیپھڑے اسے زیادہ آکسیجن دیتے ہیں جو خون میں مل کر جسم کی توانائی میں اضافہ کرتی ہے اور جب رگوں میں زیادہ خون جاتا ہے اور تیزی سے جاتا ہے تو یہ ان باریک باریک نسوں تک بھی پہنچ جاتا ہے جو خون نہ ملنے کی وجہ سے بند ہو جاتی ہیں۔ چہرے پر قبل از وقت جھریاں پیدا ہونے کی وجہ یہی ہوتی ہے کہ دل کو زیادہ کام کرنے کا موقع نہیں دیا جاتا اس لئے خون میں اتنا جوش نہیں ہوتا کہ ابال سے زیادہ باریک نسوں تک بھی پہنچے۔ ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ خون ہر ایک نس میں چلا جاتا ہے جس سے اسے گردش کرنے اور پھیلنے کے لئے بہت جگہ مل جاتی ہے لہذا خون کا دباؤ زیادہ نہیں ہوتا یعنی بلڈ پریشر ٹھیک رہتا ہے۔

اکثر مریض مختلف قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو کر میرے پاس آتے ہیں۔ وہ کسی نہ کسی

بیماری میں ضرور مبتلا ہوتے ہیں لیکن انکی بیماری کی ابتداء آکسیجن کی کمی سے ہوتی ہے۔ وہ پھیپھڑوں کو آکسیجن دینے کی بجائے تمباکو کا دھواں کمروں کی کاربن ڈائی آکسائیڈ اور شہر کا گردوغبار اپنے اندر بھرتے رہے ہیں۔ اس کوتاہی نے بیماری کی صورت یوں اختیار کی کہ آکسیجن کی کمی کی وجہ سے ان کا جسم تھکا تھکا رہنے لگا۔ دل پر گھبراہٹ طاری ہونے لگی۔ سر بوجھل رہنے لگا بلکہ سر دکھنے لگا اور اس کا اصل باعث سمجھے بغیر خون کو جوش دینے والی دوائی ازخود ہی لے لی یا کسی اناڑی معالج کے پاس چلے گئے جس نے ایک آدھ دوائی اپنے پاس سے دے دی اور تین چار خریدنے کے لئے لکھ دیں۔ چنانچہ وہ اچھا بھلا انسان جو فضا کی تھوڑی سے آکسیجن سے صحت یاب ہوسکتا تھا دوائیوں کے سہارے جینے لگا۔ رہی سہی کسر دوائیوں نے پوری کر دی اور جسم کی مشینری میں کچھ نقائص پیدا ہو گئے جو ایک واضح بیماری کی صورت میں ظاہر ہوئے۔

سیر اور صحت

صحت عطیہ خداوندی ہے۔ ہر شخص کو اس بات کا بخوبی احساس بھی ہے۔ اس کی صحت کو برقرار رکھنے والی ہستی نے اس پر اپنی رحمت کا سایہ کیا ہوا ہے اور اسے اپنے خصوصی فضل سے نواز رکھا ہے۔ لیکن یہ کس قدر تکلیف دہ اور شرمناک بات ہے کہ اس احساس کے باوجود انسان اپنی صحت کی حفاظت نہیں کرتا بلکہ اپنی صحت برباد کرنے میں لگا رہتا ہے۔

انسان ہمیشہ اس گمان میں رہتا ہے کہ وہ جو کھاتا پیتا ہے، وہی جزو بدن بن کر اس میں توانائی پیدا کرتا ہے۔ اگرچہ یہ بات سچ ہے مگر طبی اعتبار سے غذا کو جزو بدن بننے کیلئے جن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے، انسان شاذ و نادر ہی اس جانب غور کرتا ہے۔ معدہ تندرست ہو تو غیر معمولی غذا بھی ہضم ہو جاتی ہے مگر غیر معمولی غذا کے ہضم ہونے کا معاملہ سدا ایک جیسا نہیں رہتا۔ غذا کو جزو بدن بنانے کیلئے انسان کا حرکت کرتے رہنا بہت ضروری ہے۔ انسان کا چلنا پھرنا، اٹھنا بیٹھنا اور سونا جاگنا معمول کی حرکات ہیں۔ لیکن یہی معمول غذا کو جزو بدن بننے میں جہاں مدد دیتا ہے وہاں اسے بدن کیلئے عذاب بھی بنا دیتا ہے۔ اس سلسلے میں مختلف ادوار کے انسان کی مثال دی جا سکتی ہے۔ مثلاً بیس تیس سال پہلے تک ہمارے ہاں عام انسان غذا استعمال کرنے کے بعد اسے مکمل طور پر ہضم کرتا تھا، یعنی جب پوری محنت و مشقت کے بعد بھوک لگنے پر غذا کھاتا تھا تو اس کے بعد بھی اپنی محنت جاری رکھتا تھا جس سے اس کی غذا مکمل طور پر جزو بدن بنتی تھی جس کی وجہ سے اس کا معدہ بیماریوں سے پاک رہتا تھا۔ نہ اسے تبخیر معدہ کی شکایت ہوتی نہ خون میں کولیسٹرول

بڑھتا، نہ اسے بلڈ پریشر ہوتا اور نہ ہی شوگر جیسی مہلک امراض لاحق ہوتیں۔ اگر چہ یہ بیماریاں بیس تیس سال پہلے بھی تھیں مگر ان کی شرح بہت کم تھی۔ لیکن جب آج کے حالات پر نظر ڈالتے ہیں تو بے تحاشا امراض دیکھ کر روح فنا ہو جاتی ہے۔ جدید طب اور بڑے بڑے ڈاکٹروں نے اس بات پر اتفاق کیا ہے کہ موجودہ دور کا انسان سہل پسند ہو چکا ہے۔ وہ چٹ پٹی مرغن غذائیں کھانے کا شوقین ہے مگر اسے ہضم نہیں کر سکتا۔ کیونکہ وہ بہت کم جسمانی مشقت کرتا ہے۔ نئے دور کا انسان دماغی کام کر کے بہت تھک جاتا ہے۔ حرکت و نقل کیلئے سواری کا سہارا لیتا ہے چاہے ایک ہی دفتر کی ایک فلور اوپر والی یا نیچے والی منزل پر کام ہو، وہ جلد بازی یا افراتفری کی وجہ سے لفٹ کے ذریعے اوپر نیچے جاتا ہے یا پھر خود حرکت کرنے کی زحمت سے بچنے کیلئے چپڑاسیوں کے ذریعے کام کرواتا ہے۔ اسی طرح دفتر سے باہر کوئی کام ہو تو چند سو گز پیدل چلنے کی بجائے رکشہ، سکوٹر، ویگن یا کار پر سفر کرتا ہے۔

موجودہ دور کے انسان کی یہ سہل پسندی ہی دراصل ایسے بہت سے امراض کا سبب ہے جس سے آج ہر کوئی دوچار ہے۔ البتہ ایسے لوگ جو اپنے دفتری امور انجام دیتے وقت کرسی سے چپکے نہیں رہتے اور صرف خود کو جسمانی طور پر فعال بنانے کی غرض سے سارا دن ذہنی اور جسمانی کام کرتے ہیں، ان کی صحت خاصی بہتر رہتی ہے۔ ایسے لوگ ڈپریشن، بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک اور شوگر کے علاوہ معدہ کے متعدد امراض سے خاصی حد تک محفوظ رہتے ہیں۔ علاوہ ازیں جسمانی مشقت کے عادی لوگ نزلہ فلو اور زکام جیسے عام مرض سے بہت حد تک بچے رہتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان میں غذا مکمل توانائی پیدا کرتی ہے اور ان کے جسم میں بیماریوں کے خلاف مدافعت بڑھ جاتی ہے۔

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ نوجوانی میں کھیل کود کرنے والے اکثر نوجوان صحت مند رہتے ہیں، لیکن جونہی وہ پیشہ وارانہ زندگی میں قدم رکھتے ہیں یا پھر روزگاری کے باعث یا تو پاؤں ہلانا چھوڑ دیتے ہیں تو انہیں بیماریاں دیمک کی طرح لگ جاتی ہیں۔ اسی طرح امراء اور بڑے

بڑے صنعتکار، بیوروکریٹس، سیاستدان ادیب اور ایسے شعبوں سے وابستہ حضرات جو اپنی گوناگوں مصروفیات کے باعث جسمانی مشقت نہیں کر سکتے وہ ہر طرح کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کی بیماریاں دوا سے بھی ختم نہیں ہو پاتیں۔ اس موقع پر ڈاکٹر انہیں ادویات کے ساتھ سیر کی نصیحت کرتے ہیں۔ آپ نے شہروں کے بڑے بڑے پارکوں یا پوش علاقوں میں صبح اور شام کے وقت ایسے ہی لوگوں کو دیکھا ہوگا جو ڈاکٹروں کی ہدایت کے مطابق اپنی صحت کی خاطر سیر کرتے ہیں۔ حالانکہ یہی وہ لوگ ہیں جو سیر کے نام سے چڑتے تھے اور اپنی مصروفیات کے باعث صحت کے ازلی راز "سیر" کو خاطر میں نہیں لاتے تھے، مگر بیماریوں کی شدت سے مجبور ہو کر بالآخر سیر کرنے پر مجبور ہو گئے۔

جدید طب نے سیر کو صحت کیلئے انتہائی ضروری قرار دیا ہے اور اس بارے میں واضح کیا ہے کہ سیر کے ذریعے آج کے دور کے تمام نفسیاتی اور جسمانی امراض کے خلاف مدافعت پیدا کی جا سکتی ہے۔ زندگی کی گہما گہمی کے باعث بہت سے ایسے لوگ جو دفتروں سے گھروں میں آنے کے باعث کوئی کھیل نہیں کھیل سکتے وہ رات کے وقت اکیلے یا دوستوں کے ساتھ یا پھر اپنے بیوی بچوں یا پھر والدین کے ساتھ سیر کرنے کو معمول بنالیں تو ان کی راتیں پرسکون ہو جائیں گی اور صبحیں اجلی اجلی سی نظر آئیں گی۔

مجھے متعدد طبی کانفرنسوں میں شرکت کیلئے یورپی اور ایشیائی ممالک میں جانے کا اتفاق ہوا ہے۔ میں نے ان تمام ملکوں کے عوام میں اپنی صحت کی حفاظت کا رجحان پایا ہے۔ یورپ کے تمام ملک جہاں کی پیشہ وارانہ زندگی نے ایک انسان کو دوسرے سے دور کر دیا ہے، سائنس کی ترقی نے انسانوں کو سہل پسند بنا دیا ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ یورپ انتہائی چابکدست اور فعال لوگوں کی سرزمین ہے۔ جاپان، چین، کوریا، تھائی لینڈ اور ہانگ کانگ کے عوام بھی ایسی ہی خصوصیات کے حامل ہیں۔ وہ لوگ اپنی پیشہ وارانہ مصروفیات کے باوجود سیر کرتے ہیں۔ انگلینڈ میں صبح سویرے اور رات کے وقت سیر کرنے کا رواج ہے وہاں تقریباً 99 فیصد لوگ روزانہ سیر کرتے

ہیں۔ جاپان، چین اور تھائی لینڈ میں تو یہ شرح سو فیصد ہے۔ امریکہ اور دیگر یورپی ممالک میں بھی کھیل اور سیر ہر شخص کے معمول کا حصہ ہے۔ ہمارے ہاں سیر کو خاطر میں نہ لانے والے لوگ یورپی ممالک کے فعال عوام کے ان معمولات کو ان کی خوشحالی کا باعث سمجھتے ہیں۔ لیکن شاید انہیں یہ معلوم نہیں کہ وہ لوگ نشہ آور اشیاء کے استعمال کے باوجود سیر کو زندگی کا لازمی حصہ تصور کرتے ہیں۔ ان لوگوں کی صحت خوشحالی کی وجہ سے نہیں بلکہ کھیلوں اور سیر کے رجحان کے باعث ہے۔

میں نے بھارت، بنگلہ دیش، سری لنکا، ایران، عراق، ملائشیا کے عوام کو بھی زندگی کی گہما گہمی کے باوجود سیر کو معمول بناتے دیکھا ہے۔ وہ لوگ صحت کو روپے پیسے پر مقدم سمجھتے ہیں۔ جبکہ پاکستان میں صرف ایک یا دو فیصد لوگ سیر کرتے ہیں جو کہ دنیا کے اہم ترین ممالک کی صف میں شامل ملکوں میں سب سے کم شرح ہے۔ ہمارے ہاں بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ ان کی مصروفیات کے باعث سیر کی ضرورت نہیں رہتی، یہ ایک فرسودہ خیال ہے۔ سیر چاہے پانچ دس منٹ کیلئے ہی کیوں نہ کی جائے یہ جسم و ذہن پر خوشگوار اثر ڈالتی ہے۔ سیر کا مطلب ہی یہ ہے کہ آپ تروتازہ ہونے کیلئے فارغ الذہن ہو کر بغیر کسی کام کے چہل قدمی کریں۔

مرض جو وٹامنز کی کمی سے ہوتے ہیں

ہر انسان عموماً یہ سوچتا ہے کہ آخر ہماری غذا میں کون سی ایسی کمی واقع ہوتی ہے جس سے اسے مختلف عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔ ذیل میں ان وٹامنز کے بارے میں ایک معلوماتی مضمون پیش کیا جا رہا ہے جن کی کمی بیشی کے باعث کیا بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔

دل کی کمزوری

اسباب: وٹامن B اور E کی کمی

غذائی علاج: وٹامن D,B اور E والی غذا استعمال کریں۔

علاوہ ازیں گندم کی انگوری کا تیل، راب، دہی اور پنیر خوب کھائیں۔

فالج

اسباب: وٹامن P کی کمی

غذائی علاج: وٹامن P والی غذا استعمال کیجئے۔ ان سے رگیں اور شریانیں مضبوط ہوں گی۔

بد ہضمی

اسباب: وٹامن B اور پروٹین کی کمی۔ وٹامن B کی کمی کے باعث معدے اور انتڑیوں میں سکڑنے کی صلاحیت نہیں رہتی۔ پروٹین کی کمی سے بھی انتڑیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔

غذائی علاج: وٹامن B والی غذا کھائیں۔ گندم کا دلیا پھلوں کے رس، بھنی ہوئی کلیجی استعمال کریں۔ زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔ کھانا خوب چبا کر کھائیں۔

یرقان اور خون کی کمی

اسباب: جسم میں فولاد اور تانبے کی کمی۔

غذائی علاج: گندم، کلیجی، دودھ، انڈا، گوشت کھائیں۔

پھنسیاں، پھوڑے، قوت مدافعت کی کمی

اسباب: وٹامن C اور A کی کمی

غذائی علاج: وٹامن C اور A والی غذا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ گوشت، دودھ پنیر خوب کھائیں۔

ذیابیطس

اسباب: پیشاب میں شکر آنا

غذائی علاج: وٹامن B اور D والی غذا کثرت سے استعمال کریں۔

بار بار پیشاب آنا

اسباب: وٹامن A اور C کی کمی۔

غذائی علاج: وٹامن A اور C والی غذا استعمال کریں۔ کھٹے پھل نہ کھائیں۔

ذہنی پریشانی

اسباب: وٹامن B کی کمی

غذائی علاج: وٹامن B والی غذا استعمال کریں۔

اعصابی کمزوری

اسباب: ناقص غذا۔ وٹامن B اور کیلشیم کی کمی۔

غذائی علاج: وٹامن B اور D استعمال کریں۔ پھلوں کا رس اور دودھ پئیں۔ پنیر کھائیں۔

نسیان (بھولنے کا مرض)

اسباب: پروٹین اور وٹامن B کی کمی۔

غذائی علاج: گوشت، دودھ، پنیر اور وہ پھل اور سبزیاں جن میں وٹامن B ہو۔

دمہ

اسباب: وٹامن A اور C کی کمی۔

غذائی علاج: وٹامن C,A اور D نیز کیلشیم والی غذا مثلاً دودھ وغیرہ

گردوں کی خرابی

اسباب: وٹامن C کی کمی۔

غذائی علاج: وٹامن C والی غذا کھائیں۔

قبض

اسباب: انتڑیوں میں سکڑنے کی قوت نہیں رہتی جس کے باعث فضلے کا خراج نہیں ہوتا۔

غذائی علاج: دودھ، دہی، سبزیاں، بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، انناس، لیموں، سیب، آڑو، انگور، ناشپاتی، خوبانی، بیر، تربوز، سردہ، انار، گاجر، پالک، چقندر، کھیرا، بینگن، گوبھی اور پودینہ

جلدی امراض، شب کوری، کھانسی، خفقان اختلاج قلب

اسباب: وٹامن A کی کمی۔ اس کے علاوہ بھی کئی اسباب ہو سکتے ہیں۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن A پایا جاتا ہو۔

دل کی دھڑکن، آنتوں کی خرابیاں، عصبی نظام کی خرابیاں

اسباب: وٹامن B1 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن B1 پایا جائے۔

باچھیں پک جانا، ہونٹوں پر خراشیں، زبان کی سوجن

اسباب: وٹامن B2 کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن B پائے جائیں۔

سینے کے امراض، جگر کی بیماریاں، آنتوں کی بیماریاں

اسباب: وٹامن B5 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن B5 پائے جائیں۔

طبیعت کی گراوٹ، چڑچڑا پن، دماغی کمزوری، جلد کی خشکی

اسباب: وٹامن B6 کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذائیں استعمال کریں جن میں وٹامن B6 پائے جائیں۔

خون کے سرخ ذرات کی کمی، ملیریا، سرطان

اسباب: وٹامن B7 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذا کھائیں جن میں بائیوٹن یعنی وٹامن B7 پائے جائیں۔

جگر اور گردوں کے فعل میں خرابی، خون کے سفید جسیموں میں جراثیم کی مدافعت کرنے کی طاقت کی کمی، خون کا دباؤ، ورم معدہ، زچہ کی چھاتیوں میں دودھ نہ اترنا

اسباب: وٹامن B10 کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا کھائیں جن میں کولین یعنی وٹامن B10 پائے جائیں۔

پرانے اسہال، آنتوں میں سدے، ملہپ (پیٹ کے کیڑے)

اسباب: وٹامن B12 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذا کھائیں جن میں وٹامن B12 ہوں۔

سن سٹروک، دق

اسباب: وٹامن B11 کی کمی

غذائی علاج: ایسی غذائیں کھائیں جن میں وٹامن B11 ہوں۔

انفلوئنزا، نزلہ، زکام، گنٹھیا، جوڑوں کی بیماریاں، سوکھا

اسباب: وٹامن C کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن C پائے جائیں۔

دانتوں کی خرابیاں، ہڈیوں کا ٹیڑھا پن، زیادہ پسینہ آنا

اسباب: وٹامن D کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن D ہو لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ اس وٹامن کی زیادتی بعض اوقات گردوں میں پتھری پیدا کردیتی ہے۔

جلدی امراض، گنٹھیا

اسباب: وٹامن P کی کمی سے بھی یہ عارضے لاحق ہوجاتے ہیں۔

علاج: ایسی غذا کھائیں جن میں وٹامن P ہوں۔

بھوک کم لگنا، متلی

اسباب: وٹامن H کی کمی۔

غذائی علاج: ایسی غذا جن میں وٹامن H ہو۔

درد دور کرنے والی غذائیں

دنیا بھر میں حصول صحت' غذا اور علاج کے رجحانات تبدیل ہو رہے ہیں۔ طبی ماہرین وسائنسدان اب یہ کہہ رہے ہیں کہ اس وقت دنیا میں مروج بہت سی ادویات (ایلو پیتھک) جنہیں انسانی علاج وزندگی کے لئے لازمی تصور کیا جاتا تھا کئی دہائیوں تک ان کے مضر اثرات دیکھنے کے بعد یہ نتیجہ معلوم ہوا ہے کہ یہ ادویات صحت انسانی کی دشمن ہیں۔ لہذا انہیں ترک کر دیا جائے۔ طب یونانی کا ایلو پیتھک معالجین و محققین سے اختلافات بھی اسی بنا پر رہا ہے کہ وہ جن ادویات کو انسانی صحت کے لئے لازمی تصور کرتے رہے ہیں وہ مصنوعی طریقے سے حاصل کردہ تھیں۔ انہیں یہ باور کرانے کی کوشش کی جاتی تھی کہ اگر وہ جڑی بوٹی یا پھل سبزی کے اجزاء کو مصنوعی طریقے سے ادویاتی طور پر تیار کرنے کی بجائے انہیں خالص حالت میں استعمال کریں تو ادویات کے مضر اثرات سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ طب یونانی لوگوں کو فطرت کی طرف بلاتی ہے۔ ان کے اس نظریے کو اب دنیا بھر میں مقبولیت حاصل ہو رہی ہے۔ اس کی تصدیق برطانیہ کے ڈاکٹر نیل برنارڈ کی ایک کتاب سے ہوتی ہے جو حال ہی میں شائع ہوئی ہے اور جس کا عنوان ہے **Foods That Fight Pain** اپنی اس تصنیف میں ڈاکٹر برنارڈ نے خیال ظاہر کیا ہے کہ اگر غذا کا انتخاب درست کیا جائے تو اس سے نہ صرف مختلف عوارض ختم ہو سکتے ہیں بلکہ یہ درد کو بھی روک سکتی ہیں۔ ڈاکٹر برنارڈ نے اپنی تحقیق کے دوران انکشاف کیا ہے کہ درج ذیل بیماریاں مناسب غذا کے استعمال سے ختم کی جا سکتی ہیں۔

درد سینہ

سینے میں درد اکثر اس وقت محسوس ہوتا ہے' جب کولیسٹرول اور چکنائی کی زیادتی سے شریانیں تنگ ہونے لگتی ہیں۔ تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ اکثر غذا میں احتیاط اور طرز زندگی میں تبدیلی کے باعث شریانوں میں جمع چکنائی خود بخود دور ہو جاتی ہے اور دواؤں یا جراحت کی ضرورت نہیں پڑتی۔ سینے کے درد کے مریضوں کو اناج مثلاً چاول' چھلی والی سبزیاں اور پھل کھانا چاہئیں۔ گوشت اور دودھ سے تیار شدہ اشیاء سے پرہیز بہتر ہے۔ سبزیوں سے حاصل کردہ تیل کی مقدار بھی کم سے کم رکھنا چاہیے اور حیاتین ب 12 (وٹامن بی 12) کا استعمال بڑھا دینا چاہیے۔

ذیابیطس

ذیابیطس کے مریضوں کو کم چکنائی والی ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے جس میں سبزیاں زیادہ ہوں۔ گوشت اور بالائی والے دودھ سے تیار شدہ اشیاء کا استعمال بہت کم ہو۔ چوکر والا اناج' نشاستے دار اشیاء اور ریشے والی غذا پر زور دیں۔ معالج کے مشورے سے ورزش ضرور کریں۔ حیاتین ب 12 استعمال کریں اور اگر درد محسوس ہو تو معالج کے مشورے سے 50 سے 150 ملی گرام روزانہ حیاتین ب 6 بھی استعمال کریں۔

گردے کا درد

پتھری کی وجہ سے گردے کے درد کی صورت میں خوب پانی پئیں اور ساتھ ساتھ وہ اشیاء زیادہ کھائیں' جن میں پوٹاشیم بہت پایا جاتا ہو۔ اس سے گردے کی تکلیف کا امکان آدھا رہ جاتا ہے۔ پھل اور سبزیاں بھی خوب کھائیں۔

سرطان کا درد

غدۂ مثانہ (پروسٹیٹ) کے سرطان کا سبب سرخ گوشت' انڈا اور وہ غذائیں بیان کی ہیں جو بالائی والے دودھ سے تیار ہوتی ہیں۔ پکانے والا تیل اور یہ اشیاء جسم میں وہ چکنائی پیدا کرتی ہیں' جو ٹیسٹوسٹیرون ہارمون کی پیداوار میں اضافہ کرتی ہے۔ خصیوں سے خارج ہونے والے اس ہارمون سے غدۂ مثانہ کے خلیوں میں اضافے کے ساتھ ساتھ سرطانی خلیوں میں بھی

اضافہ ہو جاتا ہے۔

یہ عمل عام طور سے ان لوگوں میں نہیں ہوتا یا کم ہوتا ہے' جو گوشت نہیں کھاتے اور چاول' سویابین سے تیار شدہ اشیاء' ہری اور پیلی سبزیاں' ٹماٹر اور اسٹرابری یا حیاتین ج خوب کھاتے ہیں۔

چھاتی کے سرطان کے بارے میں جو تحقیق ہوئی ہے اس سے پتہ چلا ہے کہ جو عورتیں اس مرض میں مبتلا ہوتی ہیں ان کے خون میں دوسری عورتوں کی بہ نسبت ایسٹروجن ہارمون زیادہ پائے جاتے ہیں۔ غذا میں چکنائی جس قدر زیادہ ہوگی' جسم اسی قدر زیادہ ایسٹروجن ہارمون بنائے گا اور ریشہ جس قدر زیادہ ہوگا' جسم سے اس ہارمون کا اخراج اسی قدر کم ہو سکے گا۔ جو عورتیں بہت زیادہ گوشت اور پنیر اپنی غذا میں شامل رکھتی ہیں انہیں دوسری عورتوں کی بہ نسبت سرطان کا خطرہ تین گنا ہوتا ہے۔

جو لوگ سبزیاں زیادہ کھاتے ہیں انہیں قولون کے سرطان کا خطرہ بھی کم رہتا ہے۔ سبزیوں میں پائے جانے والے ریشے کی وجہ سے غذا قولون میں سے سرعت کے ساتھ گزر جاتی ہے اور ساتھ ہی وہ عناصر بھی خارج ہو جاتے ہیں جو سرطان بنانے کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

اناج' لوبیا اور سبزیاں قدرتی ریشے سے معمور ہوتی ہیں اور ان میں وہ چکنائی اور کولیسٹرول نہیں پایا جاتا' جو قولون کے سرطان کا سبب بن سکتا ہے۔

دوسری قسم کے سرطانوں مثلاً پھیپھڑے' چھاتی' مثانہ' معدہ' منہ' نرخرہ اور لبلبے کے سرطان کے مریضوں میں بھی ان لوگوں کی تعداد کم ہوتی ہے جو پھل سبزیاں خوب کھاتے ہیں۔

کمر کا درد

اس درد کی وجہ پشت کی رگوں کا بند ہو جانا ہے تو پھر اس کے لئے وہی غذا مناسب ہوگی جو دل کی شریانوں کے بند ہو جانے پر استعمال کی جاتی ہے۔ یعنی کم چکنائی اور بغیر کولیسٹرول والی غذا۔ اس غذا میں اناج' سبزیاں' پھل اور لوبیا شامل ہیں۔ نشاستے دار غذا مثلاً آلو چاول اور روٹی بھی مناسب ہیں۔ کیونکہ ان سے دماغ میں سیروٹونن نامی کیمیائی مرکب پیدا ہوتا ہے' جو درد کو دبا

دیتا ہے۔ اس بات کے شواہد بھی موجود ہیں کہ حیاتین ب 6 سے کمر کے درد کو آرام ملتا ہے۔ کیونکہ یہ حیاتین جسم میں درد کے خلاف مدافعت کو بڑھا دیتا ہے۔ کمر کے درد کے لئے معالج کے مشورے سے روزانہ پچاس سے ڈیڑھ سو ملی گرام حیاتین ب 6، کھانا مناسب ہوگا۔

حساس آنت کی بیماری

حساس آنت کی بیماری سے آرام کے لئے وہ غذائیں کھانا چاہئیں جو نظام ہضم سے تعلق رکھنے والے اعضاء کے لئے سکون رساں ہیں۔ مثلاً جئی سے تیار شدہ اشیاء اور خوب پکائی گئی سبزیاں' جن میں چکنائی بہت کم یا بالکل شامل نہ کی گئی ہو۔ پودینے کے تیل میں پایا جانے والا جزو ست پودینہ بھی آنتوں کے عضلات کو سکون پہنچاتا ہے۔

اعصابی حساسیت

بعض غذائیں ایسی بھی ہیں جو اعصابی حساسیت کے خلاف مدافعت میں اضافہ کرتی ہیں۔ اعصابی حساسیت کی متعدد علامات ایسی ہیں' جن کا ذمہ دار سیروٹونن نامی کیمیائی مادے کی کمی کو ٹھہرایا جاتا ہے' جو دماغ میں بنتا ہے اور درد کم کرتا ہے۔ نشاستہ دار اشیاء اور پھل اس کیمیائی مادے کے بننے میں مدد دیتے ہیں۔ سائیکل سواری' پیراکی اور چہل قدمی جیسی ورزش سے بھی مدد ملتی ہے۔

آیئے ایک بار پھر ان غذاؤں پر نظر ڈالیں' جو مختلف طرح کے امراض اور دردوں کو آرام پہنچا سکتی ہیں۔

☆ درد شقیقہ کے لئے آلو' چاول' بے چھنے آٹے کی روٹی۔

☆ سینے کے درد کے لئے گاجر' چاول' گوبھی اور لہسن

☆ گردے کی پتھری کیلئے کیلا' پھول گوبھی اور پانی۔

☆ غدۂ مثانہ کے سرطان کیلئے ٹماٹر' ٹماٹر کا رس' اسٹرابری' مسور اور مٹر۔

☆ چھاتی کے سرطان کے لئے لال اور پیلی پہاڑی مرچ' پھول گوبھی اور چوکر والی روٹی۔

- ☆ قولون کے سرطان کے لئے لوبیا' چاول اور بند گوبھی۔
- ☆ اعصابی حساسیت کے لئے روٹی' سویاں اور آلو۔
- ☆ کمر کے درد کے لئے پھل' چاول' چوکر والی روٹی' سبزیاں' لوبیا' آلو اور سویاں۔
- ☆ حساس آنتوں کی بیماری کے لئے چاول' جَئی' پکی ہوئی سبزیاں۔
- ☆ ذیابیطس کے لئے چوکر والا اناج' چنا اور لوبیا۔
- ☆ جوڑوں کے پتھرانے کے لئے سلاد کے پتے' پالک اور مٹر۔
- ☆ ہڈیوں کی بھربھراہٹ کے لئے پھول گوبھی۔

بڑھاپے میں جوانی

انسان کے دل میں ہمیشہ جوان رہنے کی امنگ بے تاب رہتی ہے۔ کئی ماہرین نے اپنی زندگی کا بیشتر حصہ اسی تلاش و جستجو میں صرف کیا ہے کہ جوانی کو ہمیشہ کیسے برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ طبی ماہرین نے بالآخر انسانی بدن کے چند راز ایسے حاصل کر لئے ہیں۔ جن کی پرورش اور صحت کا خیال رکھا جائے تو انسان بڑھاپے میں بھی جوان رہتا ہے۔ مثلاً ایک طبی ماہر کا قول ہے۔

"جب تک آپ کے غدود طاقتور رہیں گے۔ آپ جوان رہیں گے۔"

طبی ماہرین کے مطابق ہمیشہ جوان رہنے کے لئے مندرجہ ذیل چیزیں ضروری ہیں۔

۱۔ متوازن غذا

۲۔ طاقتور غدود

۳۔ متوازن دوران خون

ہمارے جسم میں چند غدود ایسے ہیں جنہیں موزوں و متوازن غذا سے طاقتور رکھا جائے تو ہماری جوانی دیر تک برقرار رہ سکتی ہے اور ہم لمبی عمریں پا سکتے ہیں۔ یہ غدود ہمیں چاق و چوبند رکھتے ہیں طاقت بخشتے ہیں اور خون کی گردش کو باقاعدہ بناتے ہیں۔ ان میں سے ایسی رطوبات خارج ہوتی ہیں جو ہمارے جسمانی نظام کے لئے اشد ضروری ہیں۔ یہ غدود غم و غصہ اور منفی خیالات سے ازحد متاثر ہوتے ہیں۔ لیکن اگر ہمارے خیالات مثبت ہوں تو یہ ہماری صحت کی تعمیر میں ممد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ان طاقت بخش غدودوں میں نقص واقع نہ ہونے

دیں۔اس کے لئے آپ کو دو طریقوں پر عمل کرنا چاہیے نفسیاتی اور غذائی۔

نفسیاتی طریقہ یہ ہے کہ اپنے ذہن کو تباہ کن خیالات سے یکسر پاک رکھیں۔مثلاً خوف' غم' غصہ' نفرت' پریشانی' ذہنی اور جسمانی طور پر پرسکون رہنا سیکھئے۔

غذائی طریقہ یہ ہے کہ آپ ایسی غذا استعمال کریں جس سے یہ غدود تندرست اور طاقتور رہیں۔

غدود

ہمارے جسم میں دو طرح کے غدود ہوتے ہیں۔ایک عام قسم کے جن کی خارج کی ہوئی رطوبتیں جسم کے کسی خاص حصے میں ان کی اپنی نالیوں کے ذریعہ پہنچتی ہیں اور دوسرے بغیر نالی کے غدود۔ویسے عام قسم کے غدودوں کی بھی کئی قسمیں ہیں۔بہر حال ہمیں جن غدودوں کا ذکر کرنا ہے وہ یہ ہیں۔

۱۔ لبلبہ

اس میں سے ایک خاص رطوبت جسے ہارمون کہتے ہیں' خارج ہوتی ہے۔ہارمون کو سمجھنے کے لئے یہاں اتنا بتا دینا ہی کافی ہے کہ یہ وہ کیمیائی مادے ہیں جو ہمارے جسم کے ان غدودوں میں پیدا ہوتے ہیں جو زندگی کی مشین کو چالو رکھنے میں بڑا کام کرتے ہیں۔

لبلبہ میں ویسے تو کئی رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں لیکن ایک رطوبت انسولین بھی ہے جو اس سے خارج ہو کر خون میں شامل ہوتی رہتی ہے۔اگر یہ رطوبت صحیح مقدار میں خارج ہو کر خون میں شامل نہ ہو تو نشاستہ دار غذائیں اور شکر (کاربوہائیڈریٹس) ہضم ہو کر جزو بدن نہیں بن سکتیں۔انسولین کا کام یہ ہے کہ نشاستہ دار غذاؤں اور شکر کو ایسی صورت میں کر دے جو جگر اور عضلات میں جمع ہو کر بوقت ضرورت کام دے سکے۔جب انسولین خون میں نہیں ہوتی تو شکر جسم میں جمع نہیں ہوتی بلکہ یا تو پیشاب کے راستے خارج ہوتی رہتی ہے یا خون میں اس کا تناسب حد سے زیادہ بڑھ جاتا ہے۔جن لوگوں کو ذیابیطس کا مرض ہو جاتا ہے اس کی وجہ قدرتی انسولین کی کمی ہوتی ہے اس غدود کی تندرستی کے لئے (وٹامن بی)' دہی گندم کا استعمال ضروری ہے۔

۲۔ غدۂ نخامیہ

یہ غدود سارے غدودی نظام کے لئے ایک ہدایت کار کے فرائض ادا کرتا ہے۔یہ ناک کے عین پیچھے اور دماغ کے نیچے واقع ہے۔اگر اس میں نقص یا کسی قسم کی کمزوری ہو تو جسم میں چربی زیادہ ہو جاتی ہے اور مردوں میں عورتوں کی صفات پیدا ہونے لگتی ہیں۔کام کاج کی کثرت اور چربی کے استعمال سے اس میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔

اس غدود کے اگلے حصے کا تعلق جسمانی نشوونما سے ہے اگر غدود کے اس حصے کی نشوونما پوری نہ ہو تو آدمی کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے اور اگر یہ غدود زیادہ بڑھ جائے تو قد بہت زیادہ لمبا ہو جاتا ہے۔جب غدود رطوبت کو کم مقدار میں خارج کرتا ہے تو دماغی اور جسمانی نشوونما رک جاتی ہے۔آواز دھیمی ہو جاتی ہے۔بال گرنے لگتے ہیں۔جلد موٹی ہو جاتی ہے اور حرارت غریزی کم ہو جاتی ہے۔لیکن اگر یہ غدود بہت زیادہ رطوبت خارج کرنے لگے تو نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔پسینہ بے تحاشا نکلتا ہے اور اعصابی بے چینی بڑھ جاتی ہے۔اس غدود کی صحت کے لئے ضروری ہے کہ آپ پروٹین غذا گوشت' انڈا' دودھ' گندم' کلیجی' بھیجا' آلو' مغزیات' دہی اور وٹامن P استعمال کریں۔

۳۔ غدۂ ورقیہ

یہ نرخرے کی طرف گلے کے سامنے واقع ہے اور دماغ و جسم کا محافظ ہے۔اس میں ایک خاص قسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے۔اگر اس میں کسی قسم کا نقص ہو تو جنسی غدود ست ہو جاتے ہیں۔حد سے زیادہ طاقتور ہو تو یہی غدود زیادہ کام کرنے لگتے ہیں اور یہ بھی ایک نقص ہے۔

اگر ہماری غذا میں آیوڈین کی کمی ہو تو اس غدے میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ہم ذہنی پریشانی' انتشار اور نسیان کا شکار ہو جاتے ہیں اور وقت سے پہلے بوڑھے ہونے لگتے ہیں۔اگر ہم باقاعدہ (وٹامن بی) گوشت' انڈے' پنیر' دودھ' مچھلی' مولی' ٹماٹر' مچھلی کا تیل' دہی استعمال کریں تو یہ غدود صحت مند رہے گا۔

٤۔ غدۂ بر ورقیہ

یہ بیضوی شکل کے چھوٹے چھوٹے غدود ہیں جو غدۂ درقیہ کے دونوں طرف واقع ہیں۔

یہ ہمارے جسم کے لئے چونے کی بہم رسانی کا کام کرتے ہیں اور بوقت ضرورت اسے ایک مقام سے دوسرے مقام پر منتقل کرتے ہیں۔ جب ہمارے جسم میں چونے اور فاسفورس کی مقدار غیر متوازن ہو جائے تو ان غدودوں میں نقص واقع ہونے لگتا ہے۔ کیلشیم والی غذائیں دودھ' پنیر (وٹامن ڈی) استعمال کریں۔غدود صحیح کام کریں گے۔

۵۔ کلاہ گردہ

ان غدود میں سے ایسی رطوبات خارج ہوتی ہے جو خطرے کے وقت اور شدید ہیجانی حالت میں خون میں شامل ہو جاتی ہیں۔ یہ غدود براہ راست خون میں کچھ کیمیائی اشیاء شامل کرتے ہیں۔ جو صحت کے لئے مفید اور ضروری ہیں۔ ان کیمیائی اشیاء کو ہارموز کہتے ہیں۔ ان غدود کا اثر جسم کے کسی خاص حصے تک محدود نہیں ہوتا بلکہ جسم کے تمام اعضاء اور حصے ان سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ یہ جسم پر مختلف طریقوں سے اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہماری سانس نشوونما' ذہانت' بزدلی' بہادری وغیرہ سے ان کیمیائی اشیاء یعنی ہارموز کا گہرا تعلق ہے۔ یہ ہارموز خون کے ذریعہ تمام جسم میں پھیل جاتے ہیں۔

اگر یہ غدود کمزور ہوں تو بال سفید ہونے لگتے ہیں۔جسم میں سستی و کاہلی پیدا ہو جاتی ہے۔ان غدود کی تندرستی کے لئے نکوٹین سے پرہیز کریں۔نکوٹین وہ زہر ہے جو سگریٹ وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

متوازن دوران خون

شباب کو برقرار رکھنے اور لمبی عمر پانے کے لئے تیسری چیز متوازن دوران خون ہے۔ خون تمام جسم میں بہتا ہے اور جب عروق شعریہ میں سے گزرتا ہے تو اس کا بافتوں سے گہرا رابطہ قائم ہو جاتا ہے۔ یہ ان کو آکسیجن اور غذا پہنچاتا ہے اور ان کے فضلات کو اپنے ساتھ لے جاتا ہے۔ خون جسم کے کل وزن کا بارھواں حصہ ہوتا ہے۔ اگر کسی کا وزن 120 پونڈ ہو تو اس میں خون 10 پونڈ ہوگا۔

اگر خون کے ایک قطرے کو خوردبین سے دیکھا جائے تو اس میں بے شمار چپٹے ذرات ایک صاف و بے رنگ سیال میں جسے پلازما کہتے ہیں' تیرتے ہوئے نظر آئیں گے۔ یہ ذرات خون کے جسیمے کہلاتے ہیں۔خون کے یہ جسیمے دوطرح کے ہوتے ہیں۔

۱۔ سرخ جسیمے

۲۔ سفید جسیمے

سرخ جسیمے بناوٹ کے لحاظ سے گول' انگشتری نما بیچ میں سے پتلے اور کناروں پر سے موٹے ہوتے ہیں۔ چونکہ بہت ملائم اور لچکدار ہوتے ہیں اس لئے آسانی سے خون کی نالیوں میں سے گزر جاتے ہیں۔ان میں ایک سرخ مادہ ہوتا ہے جو ہیموگلوبن کہلاتا ہے۔ یہ مادہ آکسیجن کو فوراً جذب کر لیتا ہے اور اسی طرح فوراً خارج بھی کر دیتا ہے اسی کی وجہ سے سرخ جسیمے پھیپھڑوں کی ہوا میں سے آکسیجن لے کر جسم کے تمام حصوں کو پہنچاتے ہیں۔خون کی سرخی انہی جسیموں کی بدولت ہے۔

سفید جسیمے بے رنگ ہوتے ہیں اور ہر جسیمے میں ایک مرکزہ ہوتا ہے۔ان کی تعداد سرخ جسیموں کی نسبت کم ہوتی ہے۔مگر یہ جسامت کے لحاظ سے سرخ جسیموں سے بڑے ہوتے ہیں۔ ان کو جسم کی پولیس فورس اس لئے کہا جاتا ہے کہ یہ بیماریوں کے جراثیم اور دوسرے زہریلے مادوں کو اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔ جب کسی بیماری کے جراثیم خون میں داخل ہوتے ہیں تو ان جسیموں کی تعداد بہت بڑھ جاتی ہے اور یہ سب ان جراثیم کا مقابلہ کرنے کے لئے آگے بڑھتے ہیں۔

پلازما یعنی وہ مادہ جس میں یہ جسیمے رہتے ہیں' ایک زرد رنگ کا سیال ہے' جس کی کیمیائی ترکیب درج ذیل ہے:

لحمی اجزاء (جن میں سیرم ایلبیومن' سیرم گلوبولن اور فرینوجن شامل ہیں) معدنی نمک (سوڈیم اور کیلشیم کے کلورائیڈ سلفیٹ اور فاسفیٹ) اسکے علاوہ یوریا' گلوکوز اور پانی۔

خون کے ذریعے جسم کے تمام حصوں کو غذا پہنچتی ہے اور خون ہی ان تمام حصوں سے بے کار اور ضائع شدہ مادے لے کر ان اعضاء تک پہنچاتا ہے۔ یہ مختلف غدود کو وہ مادے پہنچانے کا

کام بھی کرتا ہے۔جن سے یہ غدود اپنی اپنی پرورش کرتے ہیں۔خون ہمارے جسم میں حرارت بھی قائم رکھتا ہے۔لہذا خون کو اپنے فرائض کی انجام دہی میں مدد دینے کے لئے وہ غذائیں کھانی چاہئیں جو اس کے بہاؤ کو رواں اور تندرست رکھیں۔

جوان رکھنے والی غذائیں

یہ غذائیں صحت مند رکھ کر بڑھاپے کا عمل بہت سست کر دیتی ہیں۔

دودھ، شہد اور کلونجی

سدا حسن و تندرستی کے لئے دودھ شہد اور کلونجی بہترین غذائیں ہیں۔روزمرہ خوراک میں ان کا استعمال طویل العمری اور تندرستی بخشتا ہے۔

سیب، انگور، چیری اور بیریز

سیب میں موجود ریشے سے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم ہو جاتی ہے جس سے بلڈ پریشر معمول پر آ جاتا ہے اور خون کی شکر کی سطح بھی کم رہتی ہے۔سیب کے علاوہ انگور، چیریاں اور بیریاں یعنی اسٹرابیری وغیرہ میں 'یلا جک ایسڈ ہوتا ہے جس میں سرطان کا سبب بننے والا خامرہ (انزائم) روکنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔پاکستان میں سیب اور انگور کے ساتھ ساتھ اب چیری کے علاوہ راس بیری اور اسٹرابیری بھی خوب ہونے لگی ہیں۔

بند گوبھی، پھول گوبھی

ان سبزیوں میں بیٹا کیروٹین، انڈولز، گلوکوئنو یسٹ اور آئسوتھی اوسایانیٹس خوب ہوتے ہیں۔ان چاروں میں بعض قسم کے سرطان کا مقابلہ کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔

مرچیں

مرچوں کو پیٹ کے لئے نقصان دہ قرار دیا جاتا ہے، مگر تحقیق کے مطابق ان کی یہی

خصوصیت ہضم کے نظام کو چوکس کر کے امراض کا مقابلہ کرنے کے قابل کر دیتی ہے۔ ان کی وجہ سے معدے اور آنتیں الکحل اور دیگر مضر اشیاء کا مقابلہ کرتی ہیں اور ان میں السر یعنی زخم نہیں بنتے۔ اب یہ ثابت ہو چکا ہے کہ پیٹ کے السر کا سبب ایک خاص قسم کا جرثومہ ہوتا ہے' مرچیں نہیں ہوتیں۔ مرچوں کا جوہر ''کیپسے سین'' مانع تکسید ہوتا ہے۔ وہ نقصان دہ اجزاء' فری ریڈیکلز کو بے اثر کرتا ہے۔ اس کے علاوہ مرچیں حیاتین ج (وٹامن سی) کا بہترین ذریعہ بھی ہوتی ہیں۔

کھٹے پھل

ہمارے ملک میں ان کی بھی کوئی کمی نہیں بلکہ ان کی کئی قسمیں دستیاب ہوتی ہیں۔ مثلاً فروٹر' کینو' مالٹا' گریپ فروٹ' لیموں وغیرہ۔ یہ پھل حیاتین ج کے علاوہ بایوفلیونائڈز اور لیمونین کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں۔ یہ وہ مفید اجزاء ہیں کہ جو جسم میں رسولیاں بننے نہیں دیتے اور سرطان کا مقابلہ کرنے والے خلیات کو طاقت پہنچاتے ہیں۔

لہسن اور پیاز

ان دونوں میں قلب کے لئے مضر کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) اور ٹرائی گلیسرائڈ کم کر کے مفید قلب کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل) بڑھانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس طرح لہسن اور پیاز کے کھانے سے بلڈ پریشر نہیں بڑھتا۔ ان سے جسم کی امراض سے لڑنے کی صلاحیت بھی بڑھتی ہے اور یہ بہترین اینٹی بایوٹکس ثابت ہوتے ہیں۔ روزانہ کی غذا میں کچی پیاز اور لہسن شامل رکھنے سے سرطان بھی روکا جا سکتا ہے۔

سبز چائے

سبز چائے موثر مانع سرطان ثابت ہوتی ہے۔ اس میں میں تکسید روکنے والے ''پولی فینولز'' دریافت ہوئے ہیں۔ یہ قلب اور جگر کے امراض کا بھی موثر علاج ثابت ہو رہے ہیں۔

امرود اور آملہ

ان دونوں میں حیاتین ج سنترے' کینو' لیموں وغیرہ کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ امرود میں شامل حیاتین ج کے علاوہ اس کا ریشہ معدے اور آنتوں لئے بہت مفید ثابت ہوتا

ہے' اسی لئے اس کا شمار بھی مفید قلب پھلوں میں کیا جاتا ہے۔

ساگ

پالک' میتھی چولائی' بتھوے' سرسوں کا ساگ شوق سے کھانا چاہیے۔ پالک میں فولاد ہوتا ہے۔ میتھی خون کی شکر کم رکھتی ہے اور چولائی گردوں کیلئے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ شلجم' مولی اور چقندر کے پتوں کے استعمال سے حیاتین الف (وٹامن اے) کے علاوہ کیلشیم' فولاد' فولک ایسڈ اور حیاتین ج ملتا ہے جن سے جسم میں امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔

جئی اور جو

جئی آسانی سے نہیں ملتی' لیکن ڈبوں میں بند جئی بڑے بازاروں میں مل جاتی ہے۔ جئی اور جو کے دلیے میں ریشہ خوب ہوتا ہے بلکہ جو میں پیشاب صاف کرنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔ ناشتے میں ان کے آدھی پیالی دلیے کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم ہو کر بلڈ پریشر اور خون کی شکر کی سطح کم ہو جاتی ہے۔

زیتون اور سرسوں

ان دونوں میں سادہ سیر شدہ چکنائی ہوتی ہے۔ اس لحاظ سے یہ تیل خون میں کولیسٹرول کی سطح کم رکھتے ہیں۔ اس طرح ان کے استعمال سے رگیں صاف اور قلب محفوظ رہتا ہے۔

پپیتا اور گاجریں

ان کا شمار زرد سبزیوں میں ہوتا ہے۔ زرد سبزیاں اور پھل جن میں آم' لال کدو' شکر قند اور آڑو بھی شامل ہوتے ہیں' بیٹا کیروٹین کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں۔ ان میں حیاتین ج بھی خوب ہوتا ہے۔ پپیتا اور گاجریں ان کا بہترین ذریعہ ہوتی ہیں۔

ٹماٹر

سرخ پکے ہوئے ٹماٹر میں لائکوپین خوب ہوتا ہے۔ یہ جزو ایک موثر مانع سرطان ہوتا ہے۔ ٹماٹر میں کومریک ایسڈ اور کلوروجینک ایسڈ بھی ہوتا ہے۔ یہ دونوں تیزاب جسم سے سرطانی مادے خارج کرتے ہیں۔

دھی

تازہ سبزیوں' پھلوں کی طرح دہی کا شمار زندہ غذاؤں میں کیا جاتا ہے' کیونکہ دہی میں ہضم کے لئے مفید زندہ بیکٹیریا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ دہی کیلشیم کا بہترین ذریعہ بھی ہوتا ہے۔ اس کا استعمال کر کے ہڈیوں کو کمزور ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔

مچھلیاں

ہر ہفتے کم از کم 100 گرام مچھلی دو تین دفعہ کھانا بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ وہ غذائیں ہیں کہ جو پاکستان میں آسانی سے ملتی ہیں۔ انہیں باقاعدگی سے استعمال کر کے صحت و توانائی کا سامان بھی آسانی سے کیا جاسکتا ہے۔

پالک اور پودینہ

پالک ملطف' مفرح' پیشاب آور اور دودھ بڑھاتی ہے۔ اعلیٰ درجہ کے فولاد کے لئے پالک بہترین سبزی ہے۔ خون کے سرخ ذرات بڑھاتی اور انیمیا کے علاج کے لئے کارگر سبزی ہے۔ اسکے اجزاء خون کو تیزابیت سے پاک رکھتے ہیں۔ پودینہ صدیوں سے حفظان صحت کے لئے استعمال ہو رہا ہے۔ پودینہ میں وٹامنز اور معدنی اجزاء کا خزانہ مضمر ہے۔ دنیا میں خوراک کے علاوہ پودینے کا تیل' چیونگم' ٹوتھ پیسٹ' کنفیکشنری اور ادویات میں استعمال ہو رہا ہے۔ پودینہ کا جوس اشتہا انگیز مشروب ہے۔ روزانہ کھانے کے بعد پودینے کے چند پتے کھانے سے ذائقہ بڑھتا اور ہاضمہ درست رہتا ہے۔

بادام اور فندق کا استعمال

بادام اور فندق نقصان دہ کولیسٹرول کو ختم کر کے شریانوں کو صاف کرتے ہیں۔ اس کا پتہ 70 کی دہائی میں اس وقت چلا جب لوما لنڈا کیلی فورنیا میں سائنسدانوں کی ایک جماعت نے 25 ہزار لوگوں کی 85 خوراکوں کے بارے میں دریافت کیا، ایک عشرہ بعد جب نتائج مرتب کیے گئے تو صحت کیلئے موزوں دو چیزیں سامنے آئیں وہ نٹس (Nuts) یعنی بادام اور فندق (ہیزل نٹس) ہیں۔ تحقیق کے دوران انتہائی حیران کن چیز یہ سامنے آئی کہ جن لوگوں نے ہفتہ میں 5 بار یا اس سے زیادہ دفعہ بادام یا فندق استعمال کیا ان میں دل کی بیماریوں یا ان کی وجہ سے اموات پانچ گنا یا اس سے بھی کم نکلی۔ مقابلتاً ان لوگوں کے جنھوں نے ان کا استعمال کبھی کبھار کیا یا بالکل نہیں کیا۔ ہفتے میں ایک سے چار مرتبہ نٹس (Nuts) یعنی بادام اور فندق کا استعمال دل کی بیماریوں کو کم کر دیتا ہے اور مزے کی بات یہ ہے کہ اس میں نوجوان اور بوڑھے، پتلے اور موٹے، مشقت کرنے والے یا سارا دن بیٹھ کر کام کرنے والوں میں کوئی امتیاز نہ تھا اور سب کو یکساں طور پر فائدہ پہنچا، مزید برآں فندق اور بادام کے استعمال سے وزن میں کوئی اضافہ دیکھنے میں نہ آیا۔

بادام اور فندق کا غذائی تناسب اور دل کی بیماریاں

روغن فندق (ہیزل نٹ آئل) اور روغن بادام میں چکنائی کی مقدار صرف 7% ہوتی ہے۔ جبکہ جانوروں سے حاصل شدہ مصنوعات میں یہ مقدار 28% سے 64% تک ہوتی ہے۔ مزید یہ کہ ان 7% میں بھی مونوان سچوریڈ چکنائی کی بہت بڑی مقدار شامل ہوتی ہے جو جمتا نہیں۔

اس کی ایک اور مثال روغن زیتون ہے۔ بہت سے لوگوں میں یہ غلط خیال پایا جاتا ہے کہ نٹس میں کولیسٹرول موجود ہوتا ہے، حالانکہ کولیسٹرول صرف جانوروں سے حاصل شدہ مصنوعات میں پایا جاتا ہے۔ وہ اشیاء جن میں چکنائی کی بہت زیادہ مقدار شامل ہوتی ہے ان میں ضرر رساں کولیسٹرول LDL کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اسی بناء پر جسم کیلئے مفید کولیسٹرول یا HDL کی مقدار کم ہوجاتی ہے۔ فندق اور بادام کا مخصوص غذائی تناسب دل کی بیماریوں کے امکان کو کم کرتا ہے اور شریانوں میں چربی جمنے کے عمل کو روکتا ہے۔ متعدد تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مونو ان سچوریٹڈ چکنائی جسم میں LDL اور HDL کے تناسب کو صحیح سطح پہ رکھتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ جسم میں چکنائی کی مجموعی مقدار کو بھی کم کرتی ہے۔ ہیزل نٹ اور بادام میں چکنائی کی مناسب مقدار کی موجودگی کے علاوہ ان میں وٹامن E کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے جو کہ ایک بہترین اینٹی آکسیڈینٹ ہونے کی وجہ سے خون کی شریانوں میں Clotting کے عمل کو روکتا اور انہیں خراشوں سے محفوظ رکھتا ہے جس کے باعث دل اور خون کی نالیوں کی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ فندق اور بادام میں پروٹین کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے، پھلی دار اشیاء کی طرح ان میں پروٹین کی مقدار دیگر اجناس کی نسبت دوگنی ہوتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ فندق اور بادام میں جو پروٹین پائے جاتے ہیں ان کا بڑا جز L-Arginine ہے۔ یہ لائینو ایسڈ جسم میں ایک طاقتور کیمیکل پیغام رساں NO پیدا کرتا ہے جو جسم میں خون کی نالیوں کو پھیلانے کا باعث بنتا ہے اور انہیں زخموں سے بچا کر خون جمنے کے ردعمل کو روکتا ہے۔ ان تمام باتوں کے علاوہ فندق اور بادام میں فائبر کی بھی کافی مقدار موجود ہوتی ہے اور تجربوں سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ فائبر (ریشے) کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتے ہیں۔ تاہم فندق اور بادام دل کی بیماریوں خاص طور پر Coronary heart disease کیلئے جادو کی چھڑی نہیں ہے۔ البتہ یہ بہتر لائف سٹائل کیلئے ضروری ہے کہ ہم متوازن غذا کھائیں، ورزش کریں، خوش رہیں اور ساتھ ہی ساتھ فندق اور بادام کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

معدنیات اور صحت

معدنیات انسانی صحت کے لئے ناگزیر ہوتے ہیں۔ وٹامنز اور امائنو ایسڈز کی طرح جسم کی پرورش و تشکیل کے لئے ان کو بھی غذا میں شامل کیا جاتا ہے۔ معدنیات یعنی منرلز کو عموماً دو گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

۱۔ بڑے معدنی اجزاء

انسانی جسم کو ان کی روزانہ ایک سو گرام تک ضرورت ہوتی ہے۔ ان منرلز میں فاسفورس، کیلشیم، پوٹاشیم، سلفر، کلورین، مگنیزیم شامل ہیں۔

۲۔ چھوٹے معدنی اجزاء

انسانی جسم کو ان کی روزانہ ضرورت ایک سو گرام سے کم ہوتی ہے۔ ان معدنی اجزاء میں کرومیم، فلورین، آئیوڈین، بورون، آئرن، سیلینیم، زنک، سیلی کون، مولائبڈنیم، وینا ڈیم شامل ہیں۔

غذا میں معدنیات شامل نہ ہوں تو انسانی جسم کی پرورش کا عمل تھم جاتا ہے۔ جسم کو معدنیات کی روزانہ خوراک ملنی چاہیے کیونکہ ان کی دستیابی سے ہی جسم اپنی توانائی برقرار رکھ سکتا ہے۔ زندہ خلیوں کی تعمیر و فعالیت کے لئے معدنیات ناگزیر ہوتے ہیں۔ معدنیات کی وجہ سے جسم کے اندر موجود پانی برقرار رہتا ہے اور یہ معدنیات ہی کیمیائی مادوں کو خلیوں کے اندر لانے اور باہر نکالنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

معدنیات کی کمی کے باعث جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ لہذا ان کی مقررہ مقدار خون

اور بافتوں کے سیال کو اضافی الکلی سے بچاتی ہے۔ انسانی صحت کے لئے معدنیات کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ جسم انسانی میں پچاس ہزار سے زائد انزائم کی نشوونما اور توانائی کا انحصار منرلز پر ہی ہے۔ انسانی جسم وٹامنز کی کمی تو برداشت کر لیتا ہے لیکن خون میں منرلز کی کمی کے باعث صحت انسانی یکدم گر جاتی ہے اور بیماری عود آتی ہیں۔

کیلشیم

انسانی صحت کے لئے کیلشیم سب سے زیادہ اہم معدنی غذا ہے۔ کیلشیم کی مناسب مقدار جسم میں موجود ہو تو ہڈیاں اور دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ قلب و بدن کی کارکردگی کے لئے کیلشیم نہایت اہم ہے۔ یہ خون کو منجمد نہیں ہونے دیتا اور معدہ کے افعال کو بہتر بناتا ہے۔ پیدائش کے وقت نوزائیدہ بچے میں **27.5** گرام' بالغ فرد میں **1000** گرام سے **12000** گرام کیلشیم پایا جاتا ہے۔ اس مقدار کا 99 فیصد دانتوں اور ہڈیوں میں پایا جاتا ہے جبکہ باقی ماندہ ایک فی صد کیلشیم خون اور اعصاب میں موجود ہوتا ہے۔ اس کی روزانہ خوراک کچھ یوں ہو تو انسان مکمل طور پر صحت مند رہتا ہے۔

شیر خوار بچے 500 ملی گرام' بچے 600 ملی گرام' دودھ پلانے والی عورتیں 1000 ملی گرام' مرد اور عورتیں 400 ملی گرام۔

کیلشیم حاصل کرنے کے لئے دودھ اور اس کی مصنوعات بہترین ذریعہ ہیں۔ سبز پتوں والی سبزیاں مثلاً چولائی کا ساگ' شلغم' پھول گوبھی' گاجر' اروی' میتھی اور مولی میں بھی کیلشیم پایا جاتا ہے۔ جبکہ بادام' ناریل' رائی کے بیج' مونگ پھلی' پستہ' اخروٹ' تربوز کے بیج' چلغوزے' پھلوں میں لیموں' شہتوت' آملہ' امرود' چھوہارے' کالا منقہ' دالوں میں لوبیہ سفید' سفید چنے' کالے چنے کی دال' سویابین' مٹر' دال آڑ' اناج میں چاول چھلکے سمیت' آٹا گندم چوکر سمیت' باجرہ' گوشت میں مچھلی کا گوشت' مرغی کا گوشت اور چھوٹے بڑے گوشت میں بھی کیلشیم کی اچھی مقدار پائی جاتی ہے۔

کیلشیم کی کمی کے باعث بے شمار عوارض پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً بدن انسانی سستی و کاہلی کا شکار

ہو جاتا ہے۔ بے خوابی' چڑچڑا پن' دل کی دھڑکن کا تیز ہونا' پٹھے چڑھ جانا' ذہنی انتشار' بدحواسی کا عالم طاری ہو جانا' لڑکیوں میں بلوغت میں تاخیر' بے قاعدہ حیض' اینٹھن والے درد کے ساتھ حیض اور خون کی کثرت' انفیکشن کے خلاف مزاحمت میں کمی' دوران حمل کیلشیم کی کمی کے باعث شکم مادر میں بچہ بھی اہم معدنی غذا سے محروم ہو جاتا ہے۔ بھوک میں کمی اسہال اور بدہضمی تیزابیت اور انتڑیوں کی انفیکشن عام امراض ہیں۔ کیلشیم کی کمی کے باعث بچے کی وضع قطع غیر معمولی طور پر کمزور اور لاغر ہوتی ہے۔ اس کا سر لمبا اور گردن سوکھی اور پیٹ بڑھا ہوا نظر آتا ہے۔ مذکورہ بالا بیماریوں میں معالج کے مشوروں سے غذا میں کیلشیم کی مقدار بڑھا دی جائے تو یقیناً صحت بہتری پر مائل ہو گی۔

فاسفورس

انسانی صحت اور بدن کی تمام بافتوں کے لئے کیلشیم کے علاوہ فاسفورس ناگزیر غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ فاسفورس بالوں کی نشوونما دل گردوں کی کارکردگی کو بہتر بنا کر بدن کو تھکاوٹ اور جھلاہٹ سے محفوظ بناتا ہے۔ انسان روزمرہ کی غذا میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس استعمال کرتا ہے۔ یہ اجزاء تبھی بدن میں جزو بدن اور توانائی میں منتقل ہوتے ہیں جب انہیں فاسفورس کا کیمیائی عمل میسر ہو۔ گویا فاسفورس کے بغیر غذاؤں میں شامل معدنیات' وٹامنز' پروٹینز بدن میں حل پذیر نہیں ہوتے۔ فاسفورس جسم کو توانائی بخشتا اور کیلشیم کے معاون ساتھی کا کردار ادا کرتا ہے۔ ایک بالغ انسان کے جسم میں فاسفورس کی تعداد 400 سے 700 گرام تک ہوتی ہے۔ عہد حاضر میں کساح کا مرض عام ہو رہا ہے۔ خون میں فاسفورس کی مقررہ مقدار سے کمی کے باعث یہ مرض ناگہانی لاحق ہوتا ہے۔ ایک بالغ فرد میں ایک سو ملی لیٹر میں 2.5 سے 4.0 ملی گرام' بچوں میں فی سو ملی لٹر 4 سے 5 ملی گرام مقدار ہوتی ہے۔ خون میں فاسفورس کی مقدار 3 ملی گرام سے کم ہو تو مرض کساح لاحق ہوتا ہے۔ فاسفورس کی کمی کے باعث وزن میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جنسی کمزوری اور قلب و ذہن اور اعضائے رئیسہ کی مستعدی کم اور ہڈیاں کمزور اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔

فاسفورس سبزیوں' پھلوں اور حیوانی غذاؤں میں وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ اس کے اہم ذرائع یہ ہیں۔ گوشت' گائے کی کلیجی' مچھلی' دودھ' بالائی' گاجر' مٹر' سفید چنے' سویابین' دال سفید چنے' دال مونگ' دال مسور' لوبیا' تربوز' چلغوزے' بادام' اخروٹ' مونگ پھلی' گندم کا دلیہ' آٹا گندم' خشک مکئی' چاول ابلے ہوئے' منقہ' خوبانی' پنیر' دودھ کا کھویا۔

کلورین

خوردنی معدنیات میں کلورین کو بھی نمایاں حیثیت حاصل ہے۔ یہ انسانی بدن میں ایک نمک کی صورت میں ہوتی ہے۔ کلورین سبزی مائل زرد رنگ کا زہریلا مادہ ہے۔ کلورین ہارمونز کے اخراج کے عمل کو موثر بناتی ہے اور بدن میں اضافی چکنائی اور زہریلے مادوں کی نشوونما روکتی ہے۔ کلورین عموماً سوڈیم والی غذاؤں میں پائی جاتی ہے۔ مثلاً خربوزہ' تربوز' املی کے پتے' اروی کے پتے' بینگن' پھول گوبھی' میتھی کے پتے' مکئی خشک' دال چنا' باجرہ' سفید چنے' گندم' جوار' دال مونگ' اناناس وغیرہ میں کلورائیڈ کے اجزاء بکثرت ملتے ہیں۔ یہ معدنی غذا بدن میں رطوبتوں کے توازن میں بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ اس کی کمی کے باعث دانت اور بال گر جاتے ہیں۔ غذا کا انجذاب اور معدہ کے ہاضمہ کی رفتار متاثر ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر کے مرض میں خوردنی نمک سے پرہیز ہو جاتا ہے۔ اس لئے فشار الدم کے مرض میں مبتلا افراد میں کلورین کی مقدار بھی کم ہو جاتی ہے۔ جس کے باعث ان افراد میں پٹھے چڑھنے کی شکایت عام ہوتی ہے۔

کلورین دنیا بھر میں بطور جراثیم کش استعمال ہوتی ہے۔ اسے پینے کے پانی کے علاوہ انفیکشن دور کرنے کے لئے بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔ خوردنی کلورین اور کلورین گیس میں بہت زیادہ فرق ہے۔ گیس کی صورت میں یہ زہر ہوتی ہے۔ جب کوئی اس سے متاثر ہوتا ہے تو ایسے فرد کے پھیپھڑوں میں ورم آ جاتا ہے لہذا کلورین کے حصول کے لئے اسے اضافی خوراک کے طور پر کھانے سے اجتناب کرنا چاہیے۔ قدرت نے روزمرہ غذاؤں اور خوردنی نمک میں اس کی مخصوص مقدار شامل کی ہوئی ہے۔ صحت مند زندگی گزارنے کے لئے نیچرل غذاؤں پر انحصار کرنا چاہیے۔

کرومیم

ذیابیطس کا مرض پیدا ہونے کی ایک اہم وجہ خون میں شوگر لیول کا بڑھ جانا ہے۔ شوگر لیول کا اس طرح بڑھ جانا دراصل غذا میں کرومیم کی مخصوص مقدار میں کمی واقع ہونا ہے۔ کرومیم ایک ایسا معدنی عنصر ہے جو جذب نہیں ہوتا اور پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتا ہے مگر بدن میں اس کی موجودگی بہرحال بہت ناگزیر ہوتی ہے۔ صحت مند زندگی کے لئے ایک عورت و مرد میں اس کی 50 سے 200 مائیکروگرام' بچے میں 20 سے 200 مائیکروگرام اور شیرخوار بچے میں 10 سے 60 مائیکروگرام مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ کرومیم کی کمی کے باعث شریانیں سخت ہو جاتی ہیں۔ لہذا صحت مند زندگی گزارنے کے لئے متوازن غذا کا استعمال بہت ضروری ہے۔ کرومیم ایک شفا بخش اور محافظ بدن معدنی عنصر ہے۔ یہ شوگر کے مرض سے بچاتا اور کولیسٹرول اور ٹرائیگلرائیڈ کو قابو میں رکھتا ہے۔ تاہم کرومیم کا زیادہ استعمال پھیپھڑوں کے کینسر اور ایگزیما کی بیماری پیدا کرتا ہے۔

کرومیم روزمرہ کی غذاؤں میں دستیاب ہوتا ہے۔ یہ چھالیا' کاجو' بادام' اخروٹ' مونگ پھلی' رائی کے بیج' انار' ٹماٹر پکے ہوئے' اناناس' جیک فروٹ' شریفہ' پان کے پتے' گاجر' اروی کے پتے' چقندر' پیاز کے ڈنٹھل' آم کے پتے' کدو' سفید چنے' خشک مٹر' کالے چنے' مسور سالم' لوبیا' دیسی باجرہ' گندم جیسی غذاؤں میں مناسب حد تک ملتا ہے۔

تانبا

تانبا (کاپر) ہمارے ہاں روزمرہ کے استعمال کی چیز ہے۔ اس کا معدنی عنصر انسانی خون میں شامل ہوتا ہے۔ جس پر صحت مند زندگی کا انحصار ہوتا ہے۔ تانبا فولاد کو خون کے سرخ ذرات (ہیموگلوبن) میں تبدیل کرتا ہے۔ روزمرہ خوراک میں اس کی ضرورت کا اندازہ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ ایک مرد و عورت میں اس کی مقدار 2 ملی گرام اور بچے کے خون میں 05. سے 1. ملی گرام تک شامل ہونی چاہیے۔ خون میں تانبے کی مقدار کم ہونے سے جگر' دل' دماغ' گردوں کے امراض لاحق ہوتے ہیں۔ بعض صورتوں میں تانبا کی مقدار عورتوں میں زیادہ پائی جاتی ہے اور

انہیں اس کی ضرورت بھی زیادہ ہوتی ہے۔حمل کے دوران اس کی اضافی خوراک دی جاتی ہے۔
جن خواتین کو ایام کے دوران زیادہ درد اور خون کے زیادہ ضیاع کا مرض ہو انہیں بھی تانبے کی اضافی خوراک بوقت ضرورت دی جاتی ہے۔تانبا نہ صرف سرخ ذرات کی نشوونما کرتا ہے۔ بلکہ غذاؤں کے ہاضمہ میں کام آنے والے متعدد انزائمز کا یہ لازمی حصہ ہوتا ہے۔یہ امینوایسڈ جلد اور بالوں کا رنگ متعین کرتا ہے۔اس کی کمی سے انیما کی شکایت' جسمانی کمزوری' سانس کی خرابی اور جوڑوں میں درد جیسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔تاہم زیادہ مقدار میں تانبے کا استعمال زہریلے اثرات پیدا کرتا ہے۔تانبے کے برتنوں میں ترش مشروبات پینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

تانبا ان غذاؤں میں موثر مقدار کے ساتھ موجود ہے۔گندم کا آٹا چوکر سمیت' مسور' لوبیہ سفید' سویابین' کالے چنے' سفید چنے' چقندر' سبز ٹماٹر' مولی' پیاز' اروی کے پتے' آلو' پھول گوبھی' کدو' بینگن' میتھی کے پتے' چھالیہ' اخروٹ' ناریل خشک' مونگ پھلی' بادام' سنگترہ' ناشپاتی' شریفہ' انار' پپیتا پکا ہوا' کیلا' امرود' آلو بخارا اور مچھلی کی مختلف اقسام میں پایا جاتا ہے۔

فولاد

فولاد (آئرن) ہمارے جسم کا بے حد ضروری جزو ہے۔ایک صحت مند انسان کے جسم میں کم از کم 5 گرام فولاد ہر وقت موجود رہتا ہے۔فولاد کی جسمانی ضرورت' عمر' جنس اور مختلف طبعی حالات کے ساتھ بدلتی رہتی ہے۔کلیجی' گوشت اور انڈے کی زردی فولاد کے بہترین ماخذ ہیں۔ پالک اور سبز پتوں والی سبزیوں میں بھی فولاد بہت مقدار میں پایا جاتا ہے۔خشک میووں میں بھی فولاد موجود ہوتا ہے جبکہ دودھ میں فولاد کی مقدار خاصی کم ہوتی ہے۔

فولاد کی کمی کے اثرات

جسم میں فولاد کی کمی سے جو بیماری پیدا ہوتی ہے اسے Iron Deficency Anaemia (فولاد کی کمی کے باعث پیدا ہونے والا انیمیا) کہتے ہیں۔فولاد کی جسم میں کمی کا سب سے پہلے اثر ہڈیوں کے گودے میں موجود فولاد پر ہوتا ہے اس میں موجود فولاد کی مقدار میں کمی

واقع ہو جاتی ہے۔خون کے سرخ خلیوں کی تعداد اور حجم کم ہو جاتا ہے اور ان میں موجود ہیموگلوبن کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

فولاد کی کمی سے ظاہر ہونے والی جسمانی علامات

☆ رنگت زرد ہو جاتی ہے۔
☆ معمولی کام کرنے سے سانس پھول جاتا ہے۔
☆ ناخن اندر کی طرف دب جاتے ہیں۔
☆ منہ کے ارد گرد' ہونٹوں کے اطراف اور زبان پر ورم آ سکتا ہے۔

دوران حمل فولاد کی کمی

حمل کے دوران عورت کے جسم کو کم از کم 400 سے 1000 ملی گرام فولاد کی ضرورت ہوتی ہے۔اس مقدار کا زیادہ تر حصہ رحم مادر میں بچے کی پرورش اور پیدائش کے وقت ضائع ہونے والے خون میں صرف ہوتا ہے۔ایسی ماں جس میں فولاد کی کمی ہوگی وہ یقیناً ایسا بچہ پیدا کرے گی جو فولاد کی کمی کا شکار ہوگا۔

بچوں اور بوڑھوں میں فولاد کی کمی

ننھے بچوں میں فولاد کا ذخیرہ جو انہیں اپنی ماں سے ملتا ہے' ایک سال کی عمر تک رہتا ہے کیونکہ دودھ میں فولاد کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔بچوں کو 6 ماہ کی عمر کے بعد گوشت' سبزیاں' انڈہ اور دیگر غذائیں جن میں فولاد کی مقدار زیادہ ہو' کھلانا شروع کر دینا چاہیے۔سکول جانے والے بچوں میں فولاد کی کمی عموماً پیٹ کے کیڑوں کی وجہ سے ہوتی ہے کیونکہ اس زمانے میں بچے بغیر دھلی اور کھلی اشیاء بازار سے خرید کر کھاتے ہیں۔جس سے مختلف قسم کے کیڑوں کے انڈے ان کے پیٹ میں داخل ہو جاتے ہیں۔یہ کیڑے بچوں کی خوراک ہڑپ کر جاتے ہیں۔جس سے جسم میں خون ٹھیک طور پر نہیں بن پاتا اور بچے فولاد کی کمی کی بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔بوڑھے افراد میں اکثر بواسیر اور معدے کی بیماری کی وجہ سے جسم میں فولاد کی کمی ہو جاتی ہے لہذا معمر لوگوں کو زیادہ فولاد والی خوراک دینی چاہیے۔

فولاد کی کمی کی وجوہات

☆ آنتوں کی بیماریاں

☆ غذا میں فاسفیٹ وغیرہ کی زیادتی کی وجہ سے فولاد ان سے مل کر پانی میں ناحل پذیر مرکبات بناتا ہے جو جسم میں جذب نہیں ہوتے۔

☆ معدے یا چھوٹی آنت کا شروع کا حصہ جو عمل جراحی سے کاٹ کر نکال دیا جائے تو بھی فولاد کے جذب ہونے کا عمل سست ہو جاتا ہے۔

☆ بال بننا' ناخن بننا' پیٹ کی بیماریاں' خون کا ضائع ہونا' معدے کا السر پھوٹنا' خون کا بار بار عطیہ دینا' حمل اور بچے کو دودھ پلانا اور کثرت حیض۔ یہ تمام فولاد کی کمی کا باعث بنتے ہیں۔

فولاد کی کمی پوری کرنے کے طریقے

پچھلے زمانے میں طبیب اور حکماء تلوار کو پانی میں ڈبوتے اور فولاد کی کمی پوری کرنے کے لئے وہ پانی مریض کو پلا دیتے یا پھر ایسی ہنڈیا میں کھانا پکایا جاتا تھا جو انیمل کے بغیر ہوتی تھی تاکہ اس سے بھی فولاد کی کچھ مقدار غذا میں شامل ہو جائے مگر آج کے دور میں فولاد کی کمی پوری کرنے کے لئے باقاعدہ خوراک کا چارٹ تیار کیا جا سکتا ہے جس کی مدد سے ایسی غذاؤں کو ترجیح دی جا سکتی ہے جن میں فولاد کی مقدار زیادہ ہو۔ گوشت' مچھلی' انڈے میں جو فولاد پایا جاتا ہے وہ جسم میں زیادہ جذب ہوتا ہے۔ دیگر ریشہ دار غذاؤں مثلاً سبزیوں اور دالوں کا فولاد جسم میں کم جذب ہوتا ہے لہذا اگر آپ سبزی میں گوشت پکا کر کھائیں تو وہ زیادہ مفید ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن سی والی غذائیں (امرود' کینو اور دیگر ترش پھل) بھی استعمال کرنی چاہئیں کیونکہ یہ بھی فولاد کو جذب ہونے میں مدد دیتی ہیں۔

خون میں ہیموگلوبن کی مقدار

عام حالت میں صحت مند خواتین اور بچوں کے جسم میں فولاد کی نارمل مقدار 12 گرام ہے۔ فولاد کی کمی والے مریض بچوں اور عورتوں کے خون میں ہیموگلوبن (Hb) 11 سے 12 گرام سے بھی کم رہ جاتا ہے۔ فولاد کا جسم میں جذب ہونے کا تناسب صرف 10 فیصد ہے یعنی اگر غذا میں

10 ملی گرام فولاد ہوگا تو جسم کو ایک ملی گرام فولاد ملے گا جبکہ 9 ملی گرام ضائع ہو جائے گا۔ اسی طرح اگر آپ کو 10 ملی گرام فولاد کی ضرورت ہے تو اتنی غذا کھائیں جس میں تقریباً 100 ملی گرام فولاد موجود ہو۔

فولاد کی یومیہ مطلوبہ مقدار

بچے	ملی گرام روزانہ
1-6 ماہ	10
7 ماہ ...... 3 سال	15
4 سال تا 10 سال	10
مرد	ملی گرام روزانہ
11 سال تا 18 سال	18
18 سال سے زائد	10
خواتین	ملی گرام روزانہ
11 سال تا 50 سال	18
50 سال سے زائد	10
حاملہ دودھ پلانے والی	23

غذاؤں میں فولاد کی مقدار

غذا	مقدار	فولاد کی مقدار
گوشت	تین چھوٹے ٹکرے	4.3-2.0
کلیجی	تین ٹکڑے	14.0-6.0
انڈہ	ایک عدد	3.0-2.0
دالیں	ایک پلیٹ	14.0-1.9
آٹا (گندم)	ڈیڑھ چپاتی	7.0-0.7
چاکلیٹ	ایک عدد	4.4-2.4
خشک میوے	ایک سوگرام	10.6-2.4
دودھ	ایک کپ	0.4-0.1
بطخ کا گوشت	تین بوٹیاں	5.8
ٹماٹر	ایک عدد	0.6
سبز پتوں والی سبزی	ایک کپ	18.0-0.4
مچھلی	آدھ پاؤ	8.0-7.0
آڑو	تین عدد	0.6
آلو بخارہ	تین عدد	0.5
شکرقندی	ایک بڑی	1.8
زرد آلو	۲عدد	7.0
شہد	ایک چمچ	0.9
لوبیا	ایک کپ	6.0-2.1
آلو کی چپس	دس قتلے	1.0
سیب	ایک عدد	0.6

کیا اینٹی بائیوٹکس کا استعمال کرنا چاهیے؟

اینٹی بائیوٹک ادویات جراثیم کے خلاف قوت مدافعت بڑھانے اوران کے خاتمہ کے لئے استعمال کرائی جاتی ہیں۔ جدید تحقیق کے بعد اب ڈاکٹرحضرات حتی المقدور کوشش کرنے لگے ہیں کہ مریضوں کو اینٹی بائیوٹک ادویات نہ دی جائیں اور مریض کا علاج ممکن حد تک پرہیز یا غذاؤں کے ذریعے ہی کیا جائے کیونکہ انہیں معلوم ہے کہ یہ ادویات عموماً اس وقت مریض کو دی جاتی ہیں جب جسم کا اپنا دفاعی نظام (اینٹی باڈیز) ناکافی ہو جائیں تب ان اینٹی بائیوٹک ادویہ کا استعمال کروایا جاتا ہے تاکہ دونوں مل کر جراثیم کے خلاف قوت مدافعت جاری رکھیں لیکن عام طور پر بیرونی قوت (اینٹی بائیوٹک) پر بار بار انحصار کرنے سے جسم کا اپنا دفاعی نظام (اینٹی باڈیز) کمزور پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے معمولی بخار کی صورت میں بھی بغیر اینٹی بائیوٹکس کے آرام نہیں آتا اور دوا کی قوت میں بھی رفتہ رفتہ اضافہ کرنا پڑتا ہے۔ ہر بار پہلے سے زیادہ سخت دوا کی صورت میں دوا کے اپنے مضر اثرات گہرے ہوتے چلے جاتے ہیں۔

معالج عام طور پر اینٹی بائیوٹک ادویہ کی جو درجہ بندی کرتے ہیں وہ معمولی درجہ بندی کے لحاظ سے **1st genration, 2nd generation** اور **3rd generation** اینٹی بائیوٹک کہا جاتا ہے۔ عام طور پر ڈاکٹر مریض کی بیماری کی شدت کا اندازہ لگا کر ہی ان ادویہ کو تجویز کرتے ہیں مگر کچھ ان کوالیفائڈ ڈاکٹرز ان احتیاطوں کا لحاظ نہیں کرتے اور مریض کو پہلی دفعہ ہی تیز ترین دوا تجویز کر دیتے ہیں جس سے مریض کا بخار تو بلاشبہ فوراً کم ہو جاتا ہے مگر اس کے بعد

اثرات مریض کیلئے کافی تکلیف دہ ہوتے ہیں۔مریض آئے دن کسی نہ کسی شکایت کے باعث ڈاکٹر سے مشورہ کرتا دکھائی دیتا ہے۔حالانکہ ہونا یہ چاہیئے کہ مریض، ڈاکٹر سے بیماری کے علاج کے ساتھ ساتھ ساری احتیاطیں اور بچاؤں کی تدابیر بھی اچھی طرح سمجھ لے تاکہ آئندہ معمولی شکایت کی صورت میں محض احتیاط اور پرہیز ہی سے اس پر قابو پایا جا سکے اس کے علاوہ بغیر نسخے کے دوا خریدنے کی بھی حوصلہ شکنی ہونی چاہیئے کیونکہ سیلف میڈی کیشن کے بھی سخت مضر صحت نتائج سامنے آئے ہیں۔

کچھ بیماریاں ایسی ہیں جہاں اینٹی بائیوٹک ادویہ کا کوئی کردار ہی نہیں، جیسے میعادی بخار۔ایسا بخار دوا لینے کے باوجود بھی اپنی میعاد پوری کرتا ہے۔لہٰذا ایسی صورت میں اینٹی بائیوٹک دوا کے استعمال میں مکمل احتیاط ضروری ہے کیونکہ جہاں ایسی ادویہ کا اثر صحت کیلئے سودمند نہ ہو وہاں اس کے سائیڈ افیکٹ یا مضر صحت اثرات نمایاں ہو جاتے ہیں اور مریض کی بیماری کا دورانیہ بڑھتا چلا جاتا ہے۔اس کے علاوہ ٹی بی اور کینسر کے مریضوں کو محض مخصوص حالت میں اینٹی بایوٹک دی جاتی ہے، وگرنہ ان دونوں بیماریوں کا علاج بالکل مختلف ہے۔مریض کی صحیح تشخیص اور بیماری سے متعلق مکمل معلومات مریض کا حق ہے مگر کچھ بیماریاں ایسی ہیں، جن کا علاج یا تو ہے ہی نہیں یا اگر ہے تو عام آدمی اسے برداشت نہیں کر سکتا۔ایسی بیماریوں سے بچاؤ کی صورت صرف ویکسین (Veccine) ہے۔کچھ ویکسین پیدائش کے فوراً بعد لگتی ہیں اور ان کا مکمل کورس کروایا جاتا ہے، جب کہ کچھ بیماریوں کی ویکسین کسی بھی عمر میں ضروری ہو سکتی ہے۔ جیسے اینٹی ٹیٹنس (Anti-Tatanus) اینٹی ریبیز ویکسین (Anti-Rabies Vaccine) وغیرہ۔ان سب باتوں سے آگاہی کا مقصد صرف اتنا ہے کہ عام آدمی یا عام مریض اس بات کو ذہن میں رکھے کہ اس کے جسم کو کہاں اینٹی بائیوٹک ادویہ کی ضرورت ہے اور کہاں یہ اسے بلاوجہ کھلائی جاتی ہیں۔ہمارے ہاں نزلہ زکام یا معمول کی چھینکوں کے باعث بھی فوراً اینٹی بائیوٹک کھائی جاتی ہیں۔نزلہ زکام میں اینٹی بائیوٹک کی بجائے نباتاتی ادویات پر انحصار کیا جائے تو یقیناً نزلہ زکام سے نجات ملے گی۔

پانی سے علاج

جدید ترین تحقیق کی روشنی میں اس قدرتی عطیے کو استعمال کر کے مزمن امراض سے نجات پائی جا سکتی ہے۔عام امراض کے علاوہ مزمن امراض سے صحت یاب ہونے کا ایک سادہ علاج موجود ہے۔ہم اسے ''علاج بالماء'' یعنی ''پانی سے علاج'' کہہ سکتے ہیں۔''علاج بالماء کا یہ نسخہ جاپان کے مریضوں کی تنظیم نے شائع کیا ہے۔تنظیم نے اپنے لمبے چوڑے مضمون میں یہ کہا ہے کہ مرض خواہ معمولی نوعیت کا ہو یا ضدی نوعیت کا ''پانی کے ذریعے علاج'' کے چند قواعد و ضوابط کے تحت باقاعدہ علاج کر کے صحت یاب ہوا جا سکتا ہے۔

علاج بالماء کے ذریعے جن امراض سے نجات پائی جا سکتی ہے وہ یہ ہیں۔

☆ دردسر، فشار خون (بلڈ پریشر)، بے خوابی، جوڑوں کا درد، فالج، موٹاپا، دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی اور بے ہوشی

☆ کھانسی، تپ دق

☆ ایسے امراض جن کا تعلق جگر اور پیشاب سے ہو۔

☆ تیزابیت، ریح والی پیچش، قبض، بواسیر اور ذیابیطس۔

☆ آنکھوں کے امراض

☆ ایام کی بے قاعدگی، رحم کا سرطان وغیرہ۔

طریقہ علاج:

صبح بیدار ہوتے ہی دانتوں کو مسواک یا برش کرنے سے پہلے سوا گلو یا چار بڑے گلاس

پانی بیک وقت پیا جائے۔ پانی پینے کے بعد پون گھنٹہ تک کچھ نہ کھایا پیا نہ جائے لیکن پانی پینے سے بعد دانتوں کو مسواک یا برش کیا جا سکتا ہے۔ اس تجربے کے دوران ناشتے کے دو گھنٹے بعد پانی پیا جائے۔ یہی طریقہ رات کے کھانے کا ہوگا۔

رات کو سونے سے پہلے کوئی بھی کھانے کی چیز نہ لی جائے۔ ایسے افراد جو ناتوانی' بیماری یا صحت کی عمومی کمزور حالت میں ہوں اور ایک ہی وقت میں سوا کلو پانی یا چار بڑے گلاس نہ پی سکتے ہوں وہ ابتدا میں ایک یا دو گلاس پانی پئیں۔ پھر وہ آہستہ آہستہ اور مستقل مزاجی سے اس مقدار کو بڑھا کر چار بڑے گلاس پانی پینے پر آ جائیں۔

اس طریقہ علاج کو مسلسل جاری رکھیں۔ یہ طریقہ علاج بیماری لوگوں کے علاوہ صحت مند لوگوں کے لئے بھی خاصا مفید ہے۔ اس طریقہ علاج سے مریض لوگوں پر کئے گئے تجربات سے جو نتائج برآمد ہوئے اُن سے پتہ چلتا ہے کہ کون سا مرض کتنے عرصے میں دور ہو گیا۔

ذیل کا گوشوارہ ملاحظہ فرمائیں۔

نام بیماری	کتنے عرصے میں شفا ہوئی
۱۔ فشارخون (بلڈ پریشر)	ایک ماہ
۲۔ معدہ میں گیس کے امراض	دس ماہ
۳۔ ذیابیطس	ایک ماہ
۴۔ قبض	دس دن
۵۔ تپ دق	تین ماہ
۶۔ سرطان	چھ ماہ

مریض کے لئے ضروری ہے کہ وہ پہلے ہفتے کے لئے دن میں تین مرتبہ سوا کلو یعنی چار بڑے گلاس پانی لے۔ اس کے بعد دوسروں کی طرح ایک دفعہ ہی چار بڑے گلاس پانی پئے۔

آلو

آلو دنیا بھر میں کھائی جانے والی سب سے زیادہ مقبول اور ارزاں ترین سبزی ہے۔ اپنی لذت اور غذائی کمالات کی بدولت آلو کے استعمال کا طریقہ ہر ملک میں جدا جدا ہے لیکن آلو بطور چپس ایک ایسی مقبول ترین آئٹم ہے جس نے اسے ہر ایک انسان کے لئے ہر دلعزیز سبزی بنا دیا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ آلو صدیوں پرانی سبزی ہے۔ مگر اس کا اصل وطن جنوبی امریکہ ہے جہاں آئرلینڈ کے تارکین وطن نے 1719ء میں اسے کاشت کیا تھا۔ آلو وہاں ایسے مقبول ہوئے کہ عیسائی مشنریوں نے اسے دوسرے ملکوں میں بھی متعارف کرا دیا۔ آلو حیاتیاتی صلاحیتوں سے مالا مال ہے۔ اس کے کیمیائی اجزاء کی تفصیل یہ ہے۔

ایک سو گرام آلو کا کیمیائی تجزیہ

رطوبت	74.7%
کاربوہائیڈریٹس	22.6%
پروٹین	1.6%
چکنائی	0.1%
معدنی اجزاء	0.6%
ریشہ	0.4%

کیلشیم	10ملی گرام
فاسفورس	40ملی گرام
فولاد	0.7ملی گرام
وٹامن سی	17ملی گرام

آلو نشاستے بھرپور ایک ایسی سبزی ہے جو روزمرہ انسانی خوراک کا ناگزیر حصہ بن چکی ہے۔ حالانکہ صدیوں سے پہلے جب آلو کی سبزی دریافت ہوئی تو کم از کم ایک صدی تک اسے مضر صحت شے سمجھا جاتا تھا۔ تاہم جب فرانس میں آلو پر تحقیق ہوئی اور اس کے غذائی فوائد سامنے آئے تو اسے گندم کا متبادل سمجھا جانے لگا۔ عصر حاضر دنیا میں آلو کی مقبولیت اس بات سے لگائی جا سکتی ہے کہ صدیوں کی روایت کے طور پر یہ سبزی آج بھی گندم کا متبادل سمجھ کر کھائی جاتی ہے۔

آلو کو کئی طرح سے کھایا جا سکتا ہے۔ مختلف سبزیوں اور گوشت کے علاوہ اسے بھون کر بھی کھایا جاتا ہے اور ابال کر بھی۔ سٹیم پوٹیٹو اور چپس عالمی ڈشیں ہیں۔ ہر ملک میں آلو سے مختلف طرز کی لذیذ ڈشیں تیار ہوتی ہیں۔ آلو کو چھیل کر بھی کھایا جاتا ہے اور چھلکے سمیت بھی۔ طبی ماہرین کے مطابق آلو کے چھلکے میں پروٹین اور معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں۔

آلو کے منفی اثرات

آلو موٹے اور بادی جسم والوں کے لئے زیادہ مفید غذا نہیں ہے۔ آلو میں الکلائیڈ ٹاکسن اور سولائین پایا جاتا ہے۔ سولائین ایک طرح کا زہر ہے جو سبز رنگ کے آلو میں پایا جاتا ہے۔ جنسی اعضائے اعصاب پر یہ زہریلا مادہ منفی اثرات مرتب کرتا ہے جس سے قوت مردمی اور باہ میں کمی واقع ہوتی ہے۔ لہٰذا موٹاپے اور جنسی کمزوری والے افراد کو آلو احتیاط سے کھانے چاہئیں۔ بالخصوص گوشت میں آلو ڈال کر نہیں کھانے چاہئیں۔

معدہ و انتڑیوں کیلئے مفید غذا دواء

آلو تیزابیت کے خلاف بھرپور مدافعت رکھتا ہے۔ اس کے اجزاء زائد یورک ایسڈ اور

کیلشیم کو تحلیل کر دیتے ہیں۔ آلو علاج بالغذا کے طور پر استعمال کیا جائے تو یہ یورک ایسڈ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کو رفع کرتا ہے۔ آلو پرانی قبض، انتڑیوں کے انفیکشن اور مرض استسقا میں مفید ہیں۔ آلو نظام ہضم کی خرابیاں بھی دور کرتے ہیں۔ سرخ آلو کا جوس معدہ کے زخموں کے لئے مفید ہے۔ دن میں ایک دو بار آدھ کپ جوس کھانے سے آدھ گھنٹہ پہلے پینا چاہیے۔

بچوں کے لئے بہترین غذا!

آلو بچوں کو نہایت مرغوب ہوتے ہیں۔ بچوں کو توانا دیکھنے کے لئے آلو ابال کر کھلانے چاہئیں۔ ویسے بچے چپس رغبت سے کھاتے ہیں لیکن بازاری چپس میں مرچ مصالحے دار گھٹیا تیل استعمال کیا جاتا ہے۔ جس سے یہ پرغذا خوراک نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔

جھریوں اور داغ دھبوں کے علاج

آلو چہرے کو شاداب بناتا ہے۔ ان کے مصفی اجزاء چہرے کے داغ دھبے دور کر دیتے ہیں۔ اس کے لئے کچے آلو کا جوس جلد پر لگانا چاہیے۔ یہ آزمودہ نسخہ ہے۔ کچے اور چھلکے آلو کا پیسٹ بنا کر چہرے کے داغوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

گنٹھیا کا شافی علاج

کچے آلو کا جوس دن میں ایک دو بار چائے کا ایک چمچہ کھانا کھانے سے پہلے پینے سے یورک ایسڈ ختم ہو جاتا ہے۔ یہ مرض کی شدت کم کرتا ہے۔ برطانوی تحقیق کاروں نے انکشاف کیا ہے کہ برطانیہ کے دیہی علاقوں میں یہ رواج ہے کہ مریض کی جیب میں آلو ڈال دیئے جاتے ہیں کیونکہ اس کے خیال میں آلو اپنے کرشماتی اثرات سے تیزابیت کو بدن سے خارج کر دیتے ہیں۔

کچے آلو کا جوس اگر تیل کی طرح جوڑوں اور پٹھوں کی درد والی جگہ پر مالش کیا جائے تو یہ بے حد کارگر دوا ثابت ہوتا ہے۔ لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ جوس کو اتنا ابال لیا جائے کہ اس کا پانچواں حصہ بخارات کی صورت میں اڑ جائے۔ اس کے بعد اس میں گلیسرین شامل کر لی جائے۔ دو تین گھنٹے بعد مالش کی دوا تیار ہے۔

بھنڈی

بھنڈی دیکھنے میں ایک عام ترکاری ہے لیکن قدرت نے اسے غذائیت کے ساتھ ساتھ بعض امراض کو دور کرنے کی صفات سے بھی مالا مال کیا ہے۔ آج کل ہر چیز میں ملاوٹ پائی جاتی ہے۔ مصالحہ جات میں عام طور پر بہت زیادہ ملاوٹ ہوتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اچھا بھلا انسان مصالحہ جات میں ملاوٹ کی وجہ سے گلے کی بعض بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

مگر اللہ تعالیٰ نے قدرتی طور پر بھنڈی کی پھلی یا ترکاری میں گلے کی بیماری کا علاج رکھا ہے۔ جن لوگوں کے گلے چٹ پٹے کھانوں سے خراب ہو جاتے ہیں اور گلے میں درد اور ایک طرح کی خراش یا چبھن پیدا ہو جاتی ہے ان لوگوں کے لئے بھنڈی کی ترکاری کا استعمال نہ صرف اس کے قدرتی ذائقے کو برقرار رکھتا ہے بلکہ بد احتیاطی اور بے اعتدالی کی وجہ سے انسان کے گلے میں خراش پیدا ہو جاتی ہے اس کے لئے اس ترکاری کا استعمال مفید اور فائدہ ہوتا ہے۔

بعض حکماء نے اس سبزی (ترکاری) کی افادیت کا اس طرح اقرار کیا ہے وہ کہتے ہیں کہ بھنڈی اپنی افادیت کے لحاظ سے بہت اہمیت رکھتی ہے کیونکہ اس میں لحمیات، نشاستہ اور چکنائی کے علاوہ کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، فولاد اور کیلشیم کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔

فولاد کے بارے میں ہم جانتے ہیں کہ یہ انسانی جسم میں خون کے سرخ خلئے بناتا ہے اس طرح کیلشیم انسانی جسم کی سختی، کرار اپن کو قائم رکھتا اور انہیں ٹوٹ پھوٹ سے بچاتا ہے۔

بھنڈیوں کی عام طور پر تین قسمیں بیان کی گئی ہیں اس کی پہلی قسم کو بستانی، دوسری کو

کپوری بھنڈی اور تیسری قسم کو بو بھنڈی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اس میں بستانی بھنڈی تو عام بھنڈی ہے جو بازار میں فروخت ہوتی ہے مگر دوسری قسم کی بھنڈی جو کپور بھنڈی کہلاتی ہے اس کا بیرونی حصہ چکنا ہوتا ہے اور اس پر رویاں یا رواں نہیں ہوتا مگر اس میں سے کافور کی خوشبو آتی ہے جبکہ بھنڈی کی تیسری قسم جو بو بھنڈی کے نام سے پکاری جاتی ہے اس کے خشک بیجوں سے ''مشک'' کی مہک دار خوشبو پھیلتی رہتی ہے۔

مزاج

حکماء اور اطباء کے نزدیک اس پھل یا پھلی کا مزاج سرد تر ہے اس لئے اس کے ساتھ گرم مصالحہ، ادرک اور گوشت کا استعمال زیادہ مفید ہوتا ہے۔ یہ سبزی چونکہ لیس دار ہوتی ہے اس لئے دیر میں ہضم ہوتی ہے اور اس کی ثقالت دور کرنے کے لئے ہی اسے گرم مصالحہ اور ادرک کے ساتھ کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

موسم کی شدت

گرمی کی شدت اور تپش کی وجہ سے انسان کا نظام ہضم کمزور ہو جاتا ہے اور اکثر لوگ پیچش میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورت حال میں کچی یا پکی بھنڈی کا استعمال فائدہ مند رہتا ہے کیونکہ اس سبزی کے اثر سے آنتوں کی سوزش خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔

بعض شدید بیماریاں

جو لوگ خونی پیچش کے مرض میں مبتلا ہوں ان کے لئے بھنڈی کی ترکاری کھانا بہت مفید ہے کیونکہ بھنڈی کا استعمال خونی پیچش کے ساتھ ساتھ پیشاب کی سوزش کو بھی ختم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے جن لوگوں کو سوزاک ہو یا جنہیں پیشاب آنے میں جلن محسوس ہوتی ہو ان کے لئے اس سبزی کی ترکاری بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

مثانہ کی سوزش

خاص کر مثانے کی سوزش کے لئے تو بھنڈی کا استعمال اکسیر کا کام کرتا ہے۔ اس کے لئے یہ کرنا چاہیے کہ ایک سو گرام بھنڈی کو آدھا کلو پانی میں بیس منٹ تک جوش دے کر ٹھنڈا کر لیں

پھر وقفے وقفے سے پانچ پانچ تولے یہ پانی پینے سے جلن کو فائدہ ہوگا۔ اس مقصد کے لئے بھنڈی کا سالن بھی بہت مفید ہے۔

اگر نرم نرم بھنڈیوں کو خشک کر کے ان کا سفوف بنالیا جائے تو وہ پیشاب کی جلن اور جریان کے لئے بہت مفید ہوتا ہے مگر یہ خیال رہے کہ اس کی ترکاری کو زیادہ دیر تک نہیں پکانا چاہیے کیونکہ زیادہ پکانے سے اس کے جوہر ضائع ہو جاتے ہیں۔

بھنڈی کا کیمیاوی تجزیہ

ایک سوگرام بھنڈی کے اجزائے ترکیبی اس طرح ہیں:

نمی	۸۸فصد
پروٹین	۴ء۶فیصد
فیٹ	ء۲فیصد
فائبر	۱ء۲فیصد
کاربوہائیڈریٹ	۷ء۷فیصد
کیلشیم	ء۹فیصد
فاسفورس	ء۸فیصد
فولاد	۱ء۵ملی گرام
میگنیشم	ء۳۸ملی گرام
پوٹاشیم	۲ء۲ملی گرام
سوڈیم	۱ء۰ملی گرام
سلفر	۱۴ملی گرام

کس قدر حیرت کی بات ہے کہ قدرت نے اس معمولی سی سبزی میں انسانی صحت کے لئے کس قدر فوائد جمع کر دیئے ہیں۔ ان میں سے ایک تو گلے کی خراش اور دوسری بیماری پیشاب

میں جلن ہے۔

بھنڈی اگرچہ جاڑوں کی سبزی ہے مگر یہ سات آٹھ مہینے تک بازاروں میں نظر آتی ہے۔ پھر جب شمال میں زیادہ گرمی ہو جائے تو جنوبی علاقوں میں اس کی پیداوار برقرار رہتی ہے اور یہ سبزی جنوبی پاکستان یعنی سندھ کے علاقے سے پنجاب سرحد اور بلوچستان کو بھیجی جاتی ہے۔ پاکستان کے تمام علاقوں میں بھنڈی کی سبزی عام طور پر پچاس فیصد سے زیادہ لوگوں کی پسندیدہ سبزی ہے۔

پیاز

سبزیوں اور خاص کر پتے والی سبزیوں میں پیاز سے زیادہ خوبصورت، خوش رنگ نازک ترین اور باریک ترین اور کوئی سبزی نہیں۔ اس سبزی کے تمام کونے، درو بام بلکہ بنیادیں تک اس کے پتوں اور پتیوں پر قائم ہیں۔ اس نازک اندام سبزی کی پرتیں کھولتے جائیں تو تہ در تہ اور پرت در پرت آپکو خوبصورت اور جھلملاتے پردے، تہیں اور کواڑیا دروازے سے نظر آئیں گے چنانچہ اگر پیاز کو ایک کواڑ دار اور تہ دار سبزی کا نام دیا جائے تو کچھ مذائقہ نہیں۔ پر لطف یہ کہ قدرت خداوندی نے اس کے نازک اندام پرتوں میں انسانی جسم کے سخت ترین حصہ یعنی ''قلب انسانی'' کا نہایت کارآمد علاج رکھا ہے۔

پیاز صدیوں سے غذا اور دوا کے طور پر استعمال ہو رہا ہے۔ قدیم مصر میں یہ خاص و عام خوراک تھی۔ ۳۲۰۰ سال قبل مسیح میں بننے والوں اہراموں کے کتبوں میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ مصری طبیب پیاز کو متعدد بیماریوں کے علاج کے لئے تجویز کرتے تھے۔

ایک تحقیق کے مطابق ۱۸۳۵ء میں مرض استسقاء کے لئے پیاز اور دودھ کو علاج بالغذا سمجھا جاتا تھا۔ ۱۹۱۲ء میں ایک فرانسیسی فزیشن ڈاکٹر والاشے نے پیاز پر ایک تحقیقی مقالہ لکھ کر اس کی اہمیت کو اجاگر کیا تھا۔

پیاز دنیا بھر میں خوراک میں استعمال ہونے والی سبزی ہے مگر اس کا اصل وطن وسطی ایشیاء اور خاص طور پر پاکستان اور ایران ہے۔ اس کی کاشت مصر سے انڈونیشیا اور ملائیشیا تک ہوتی

ہے جبکہ شرق و مغربی افریقہ اور وسطی امریکہ سمیت جزائر الہند میں اسے وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔

پیاز میں اعلیٰ درجہ کی غذائی وادویاتی خواص پائے جاتے ہیں اس میں کمیاتی اجزاء کے علاوہ پوٹاشیم اور ربیوفلاوین کے اجزاء بھی پائے جاتے ہیں اس کی کیمیائی ترکیب اس طرح ہے:

پانی	۸۶ء۶ فیصد
پروٹین	۱ء۲ فیصد
چکنائی	۱ء فیصد
ریشے	۲ء فیصد
معدنیات	۴ء فیصد
کاربوہائیڈریٹس	۱۱ء۱ فیصد

پیاز کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، فولاد، تھایامین، کیروٹین، نایاسین اور وٹامن سی بھی پائے جاتے ہیں۔ پیاز میں کاربوہائیڈریٹس شوگرز کی شکل میں ہوتی ہیں جبکہ اس کی غذائی صلاحیت ۵۱ کیلوریز ہے۔

پیاز کو کاٹنے پر بظاہر ایک ناگوار سی بو بھی محسوس ہوتی ہے اور اسے کھانے سے منہ سے بھی بو آنے لگتی ہے۔ پیاز میں چونکہ بنیادی لازمی تیل اور نامیاتی سلفائیڈز ہوتے ہیں پس ان نامیاتی سلفر مرکبات کے باعث پیاز بو چھوڑتا ہے جبکہ انزائمنر کا کیمیائی عمل پیاز کی بو کو پھیلاتا ہے۔ اگر پیاز کو پانی میں ڈال کر کاٹا جائے تو یہ انزائمنر پانی میں حل ہو جاتے ہیں جس کے باعث آنکھوں سے پانی نہیں بہتا اور نہ ہی بو آتی ہے۔

پاکستان میں پیاز ایک عوامی غذا ہے۔ دیہاتوں اور دور افتادہ پہاڑی، صحرائی علاقوں میں دوپہر کے وقت پیاز کے ساتھ روٹی کھانے کا رواج ہے۔ محنت و مشقت کے عادی افراد کی یہ من پسند خوراک انہیں دن بھر کی تھکاوٹ سے بچاتی اور انہیں پوری توانائی مہیا کرتی ہے۔

پیاز کو پنجابی میں گنڈا اور سندھی میں بصر کہتے ہیں یہ سفید اور گلابی دونوں رنگوں میں کاشت کیا جاتا ہے اس کی اقسام دو ہیں ایک بستانی اور دوسری جنگلی۔

پیاز کے ادویاتی استعمالات

تحقیق کے مطابق پیاز ہاضم بلغم کو ختم اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ کچے پیاز کا استعمال کھل کے پیشاب لاتا ہے اور اس کا استعمال امراض چشم میں مفید ہوتا ہے۔ اگر آنکھیں آشوب کر آئی ہوں تو پیاز کا پانی اور خالص شہد ہم وزن لے کر اور دونوں کو ملا کر سلائی سے آنکھ میں لگانے سے آنکھیں صاف ہو جاتی ہیں۔ دانت داڑھ درد ہو تو کچا پیاز چبانے سے درد دور ہوتا ہے اور مریض کو آرام ملتا ہے۔ جنگلی پیاز کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔

امراض قلب

کیا یہ بات حیرت انگیز نہیں کہ انسانی بدن کے مضبوط ترین ''عضو'' یعنی دل کا علاج سب سے زیادہ نازک ترین سبزی بلکہ اس کے باریک ترین پردوں یا پتوں سے کیا جاتا ہے۔ آپ کو اس بات پر ضرور حیرت ہو گی مگر ایسا ہے اور آپ کو یہ تسلیم کرنا پڑے گا کہ یونانی حکماء کا یہ فیصلہ بالکل درست اور سو فیصد مفید ہے کہ پیاز کی ان نازک پنکھڑیوں میں گوشت پیدا کرنے والے نمکیات اور وٹامنز کی کثیر تعداد پائی جاتی ہے۔ چنانچہ محققین کا یہ اٹل فیصلہ ہے کہ پیاز دل جیسے اہم اعضاء رئیسہ کے اردگرد چربی جمع نہیں ہونے دیتا کیونکہ پیاز کے چکنے خلیوں میں چربی کی تہیں جمنے سے قاصر رہتی ہیں۔ گویا اس معمولی سبزی میں قدرت نے دل کے شفائی اجزا کوٹ کوٹ کے بھرے ہیں۔

روٹی کے ساتھ پیاز کی گانٹھ استعمال کیجئے تو یہ ایک عمدہ سالن کا کام دیتا ہے۔ اگر دو روٹیوں کے ساتھ آدھ پاؤ پیاز (دو گانٹھ) اور ایک چھٹانک کھایا جائے تو پورے دن کے غذائی اجزاء انسان کو حاصل ہوتے ہیں۔

پیاز بدن کی زہریلی ہوا کو روغنی اجزاء سے پاک کر دیتا ہے اور پیٹ سے نکلنے والے بدبو بجائے خوشبو میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

ہیضہ اور بدھضمی

اگر کسی کو بدہضمی کی شکایت ہو یا ہیضہ کی وبا پھیل جائے تو ان دنوں میں پیاز کے ٹکڑے کاٹ کاٹ کے گھر میں جگہ جگہ لٹکا لیں اس بیماری اور وبا کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔

اگر ہیضے کی شدت کی وجہ سے کسی کو قے اور دست شروع ہو جائیں تو فوراً چھ ماشے پودینہ تین ماشے، چھوٹی الائچی کے دانوں کو کوٹ کر ایک تولہ پیاز کے پانی میں ملا کر چار چار رتی بار بار چاٹنے سے دست اور قے بند ہو جاتے ہیں اور بے چینی دور ہوتی ہے، قے اور دست کا یہ مجرب علاج ہے۔

گیس کا مرض

اگر کوئی گیس یا ہاضمہ کی کمزوری میں مبتلا ہو تو اسے چاہیے کہ وہ ایک پاؤ پیاز کے ٹکڑے کرے اور انہیں ایک مرتبان میں آدھ سیر سرکہ ڈال کر دو دن دھوپ میں رکھے پھر کھانے کے بعد ایک تولہ سرکہ میں بھگویا ہوا پیاز کھایا جائے تو ہاضمہ مضبوط ہو گا اور گیس سے چھٹکارا مل جائے گا۔

اس کے علاوہ یہ پیاز کا محلول کھانے سے دانتوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور ان پر میل نہیں جمنے پاتی۔

خونی بواسیر

خونی بواسیر کے مریض کو اگر اس کی دو دو گولیاں حب مقل کے ساتھ استعمال کرائی جائیں تو خونی بواسیر چند دنوں بعد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

اگر دل کے گرد چربی جمع ہو جائے اور شریانوں میں کولسٹرول جم جانے سے دوران خون میں نقص پیدا ہو جائے یا خون کے آنے جانے میں رکاوٹ پیدا ہو اور مریض بیٹھنے اور لیٹنے پر مجبور ہو جائے تو چند ہفتے تک جواہر مہرہ آدھی رتی تک ایک چائے کے چمچ پیاز اور لیموں کے پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے مرض دور ہو جائے گا۔

بے خوابی

اگر نیند نہ آتی ہو تو سوتے وقت چھ ماشے سے ڈیڑھ تولے تک پیاز چبانے سے نیند

آنے لگے گی اوراس سے دل کا باردور ہو جائے گا۔

بچوں کے پیٹ کا درد

اگر بچے کے پیٹ میں درد ہو تو ایک پیاز کو سینک کر اور اس کا رس نکال کر آدھا چمچ تک پلانے سے بچے کے پیٹ کا درد دور ہو جائے گا۔ اگر پیٹ میں درد رہتا ہو اور پیٹ پھولا ہوا ہو تو ایک رتی ہینگ، تین رتی سیاہ نمک اور ایک چمچ پیاز کا پانی ملا کر مریض کو دیں تو ضرور افاقہ ہو گا۔

دانتوں کا درد

اگر چلم میں پیاز اور چھ ماشہ کلونجی رکھ کر اس کا دھواں کھینچا جائے تو مسوڑھوں کا ورم اور دانتوں کا درد دور ہو جائے گا۔ پیاز کا پانی کان میں ڈالنے سے کان کا درد دور ہو جاتا ہے۔ پیاز کا پانی، بچھو کے کاٹے کے زخم پر لگانے سے درد کی شدت کم ہو جاتی ہے۔

پتے کا درد

پتے کا درد بہت شدید ہوتا ہے۔ اس کے دور کرنے کے لئے ایک درمیانے درجے کی پیاز، ایک مولی، ایک لیموں اور سوا تولہ ادرک کے پانی کے ساتھ گولیاں بنا لیں اور دونوں وقت کھانے کے بعد ایک ماشہ کمونی اور کشتہ مرجان دو رتی، دودھ یا چائے کے ساتھ کھانے سے چند دن میں مریض تندرست ہو جاتا ہے۔

نزلہ زکام کا شافی علاج

ہمارے ملک میں نزلہ، زکام اور اس سے پیدا ہونے والی عام بیماریاں بہت کثرت سے عوام اور خواص کو پریشان کرتی ہیں۔ کسی کو چھینک تو کسی کی ناک بند، شہر، قصبہ بلکہ گاؤں والے بھی نزلہ زکام سے عاجز رہتے ہیں۔ پس نزلہ اور زکام نے بچوں، جوانوں اور بوڑھوں سب ہی کو پریشان کر رکھا ہے۔ ڈاکٹروں نے اس کا علاج چائے میں تلاش کر لیا ہے حالانکہ اس بیماری کو پیاز سے دور کیا جا سکتا ہے۔ ان امراض کا علاج اس طرح کیا جا سکتا ہے

ایک چھٹانک گاؤزبان، ایک چھٹانک خرمہرہ زرد سب کو کوٹ کر ایک سیر پیاز کے پانی میں تھوڑا تھوڑا کھرل کرتے کرتے خشک کر لیں۔ پھر دھتورے کا پانی ایک پاؤ ڈال کر کھرل کر کے

خشک ہونے دیں پھر چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنا کر مٹی کے ایک پیالے میں رکھیں۔ اس پیالے پر ایک دوسرا مٹی کا پیالہ جمائیں اور اس کے کناروں کو گاچنی یا چکنی مٹی کا لیپ لگا کر بند کر دیں اب اسے خشک ہونے دیں۔ خشک ہونے پر گڑھا کھود کر بیس سیر تھاپیوں کی آگ جلائیں۔ جب آگ بجھ جائے تو کشتہ شدہ ٹکیوں کو نکال لیں۔ اگر ٹکیاں سفید نہ ہوئی ہوں تو ایک بار پھر بیس سیر تھاپیوں کی آگ پر پکائیں۔

اب ان ٹکیوں کو پیس کر اور سفوف بنا کر شیشی میں بھر لیں اور ایک رتی سے چار رتی تک عمر کے لحاظ سے، خمیرہ گاؤزبان سادہ ایک تولہ یا مکھن یا دودھ یا مغز بادام گیارہ دانے اور اگر کچھ نہ مل سکے تو تین ماشہ پانی یا دودھ میں رگڑ کر چھان لیں اور ٹھنڈی یا نیم گرم چند ہفتے استعمال کریں۔ انشاءاللہ تعالیٰ زکام اور نزلہ سے پیدا ہونے والی بیماریاں دور ہو جائیں گی۔

پٹھوں اور جوڑوں کا درد

پیاز کے محلول سے پٹھوں اور جوڑوں کا درد ہمیشہ کے لئے دور ہو جاتا ہے اس کا استعمال اس طرح ہونا چاہیے۔

ایک پتیلی میں پیاز کا پانی ایک چھٹانک، لہسن کا پانی آدھی چھٹانک اور ادرک کا پانی آدھی چھٹانک لیں اور ان تینوں کو آدھ پاؤ ولائتی گھی یا تیل میں ملا کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل جائے اور صرف صاف تیل رہ جائے تو اسے آگ سے اتار کر محفوظ کر لیں۔ اگر پٹھے سن پڑ گئے ہیں جوڑوں میں درد رہتا ہے تو اس تیل کی مالش سے یہ بیماریاں دور ہو جائیں گی۔

خون میں کمی

پیاز کھانے سے تازہ خون پیدا ہوتا ہے اس میں شامل فولاد خون کی کمی دور کرتا ہے:

ٹی بی کے مرض میں پیاز کا استعمال

تپ دق (ٹی بی) جس طرح پاکستان میں پھیل رہا ہے اس کے تدارک اور بچاؤ کے لئے ضروری ہو گیا ہے کہ ہر انسان روزمرہ خوراک میں پیاز استعمال کرے۔ یہ سستی غذا بھی ہے

اور دوا بھی...... پیاز کا رس یا کچا پیاز نمک کے ساتھ کھانے سے ٹی بی کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ اطالوی ڈاکٹروں کے مطابق پیاز تپ دق کے جراثیم تلف کرتا ہے اور اس کے عرق کا انجکشن تپ دق کے جراثیم کے فروغ سے روکتا ہے۔

امراض جلد

پیاز جلد کے امراض میں مبتلا مریضوں کو نہیں کھانا چاہیے اس کے کھانے سے خون کی گردش بڑھتی اور جلد کو حرارت ملتی ہے۔

دیگر استعمالات

پیاز روزمرہ کی خوراک ہے مگر اس کے متنوع استعمالات سے شاید ہی کوئی واقف ہے۔ اسے محض کھانے کا ذائقہ بہتر بنانے کے لئے ہنڈیا میں استعمال کیا جاتا ہے مگر اس کے غذائی اور شفائی اثرات نے اسے عام سبزیوں سے معتبر کر دیا ہے۔ لہذا پیاز کو بطور سلاد روزمرہ خوراک کا حصہ بنانا چاہیے۔

پالک

طبی سائنسدانوں کا خیال ہے کہ پالک عربوں کی ایجاد ہے۔ یہ دو ہزار سال قبل ایران میں کاشت کی گئی۔ پالک برصغیر میں بھی کاشت ہوتی ہے۔ ایک سوگرام پالک کے کیمیائی معدنی اور حیاتیاتی اجزاء کی تفصیل یہ ہے:

رطوبت	92.1%
پروٹین	2.0%
چکنائی	0.7%
معدنی اجزاء	1.7%
ریشہ	0.6%
کاربوہائیڈریٹس	2.9%
کیلشیم	73 ملی گرام
فاسفورس	21 ملی گرام
فولاد	10.9 ملی گرام
وٹامن سی	28 ملی گرام

ایک سوگرام پالک میں 17 کیلوریز ہوتی ہیں

پالک میں خون پیدا کرنے والے غذائی اجزاء کی مقدار سب سبزیوں سے زیادہ اور

وافر مقدار میں ہوتی ہے۔ پالک کی سبزی ملٹی وٹامنز غذاؤں اور دواؤں سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ یہ پانچ اقسام کے وٹامنز اور گوشت بنانے والے اجزاء ہمارے بدن میں پیدا کرتی ہے۔ وٹامنز اے۔ بی۔ سی۔ زیڈ اور پی کے علاوہ فولاد' فاسفورس' چونا اور تانبہ کے بہت سے اجزاء اس میں پائے جاتے ہیں۔ ماہرین غذائیت اس سبزی کے گوناگوں فوائد کی وجہ سے اسے ایک قیمتی سبزی شمار کرتے ہیں۔ اس سبزی کا مزاج سرد تر ہے۔ پالک بدن سے خشکی دور کر کے تروتازگی پیدا کرتی ہے۔ معدہ اسے دو تین گھنٹوں میں ہضم کر لیتا ہے۔ یہ معدہ کی ہاضم رطوبت کو زیادہ کرتی اور تیزابیت دور کرتی ہے۔ انتڑیوں کی حرکت کو تیز اور ان میں رکے ہوئے زہریلے فضلے کو بدن سے باہر نکال پھینکتی ہے۔ پالک جگر کے فعل کو تیز کرنے کے علاوہ انسان کی قوت بینائی کو تیز کرتی ہے۔ طالب علموں اور دماغی کام کرنے والوں کے لئے یہ ایک سستی قبض کشا اور مقوی دماغ سبزی ہے۔

پالک کے طبی فوائد

سانس کی نالیوں کی خراش

پالک پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں کی خراش دور کرتی' اور بلغم کو پتلا کر کے بآسانی فارغ ہونے میں مدد کرتی ہے۔

خون کے زھریلے فضلات

آج کل خون کے زہریلے فضلات کی آمیزش سے خونی رگوں (شریانوں) میں ٹھہر کر فالج اور پٹھوں کی حس و حرکت زائل ہونے کی بیماری عام ہے۔ پالک جیسی سستی سبزی کا کثرت سے استعمال ان پٹھوں کو ناکارہ ہونے سے اور ان کی قدرتی لچک بحال کرنے میں مدد دیتا ہے۔

بلڈپریشر اور بواسیر

پالک جیسی سبزیوں کا استعمال بلڈ پریشر سے محفوظ رکھتا ہے۔ پالک بواسیر کے لئے بھی مفید ہے اور پیشاب کی جلن اور تیزابیت بھی اس سے کم ہو جاتی ہے۔ حاملہ خواتین کے لئے قبض ایک پریشان کن بات ہے۔ پالک جیسی زود ہضم غذائیت سے بھرپور' انتڑیوں کی خشکی دور کر کے بے ضرر قبض کشائی کرنے والی غذا ایسی حالت میں معدے اور انتڑیوں میں پیدا کرنے کے علاوہ

بچے کی نشوونما کے لئے مددگار ثابت ہوتی ہے۔

بچوں کا بڑھا ھوا پیٹ

والدین کی لاپروائی سے بچے' الدبلد' مٹی' کوئلے کھاتے ہیں اور ان کا پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ انہیں بھوک کم لگتی ہے اور ضدی ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچوں کو پالک' میتھی' کرم کلہ' شلجم وغیرہ کثرت سے کھلانے کے ساتھ نوشادر' ریوند چینی اور گلاب کے پھول برابر برابر وزن پیس کر اور سفوف بنا کر دن میں دو مرتبہ چار رتی سے دو ماشے تک کھلانے سے پیٹ ہلکا اور بچے میں چستی چالاکی بحال ہو جاتی ہے۔

پالک اور یرقان

پالک کا جوس چونکہ صفرا کی مقدار کو اعتدال پر رکھتا ہے اس لئے سوزش معدہ اور یرقان کے لئے مفید ہے۔ اس لئے پیاس کم لگتی ہے اور پیشاب کی سوزش اور جلن بھی دور ہو جاتی ہے۔

قبض

پالک پرانی قبض دور کرتا ہے' اس کا جوس قبض کے لئے مستقل علاج بالغذا کا درجہ رکھتا ہے۔

پائیوریا کا علاج

پالک میں فولک ایسڈ اور کیلشیم کی وافر مقدار دانتوں کیلئے حفظان صحت کا کام کرتی ہے۔ کچی پالک کے پتے چبانے سے پائیوریا کے مرض سے بچاتے ہیں۔ اس مرض کے لئے پالک کا جوس' گاجر کا جوس باہم ملا کر روزانہ پینے اور مسوڑھوں پر لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

ٹماٹر

ٹماٹر ایک خوش ذائقہ اور خوش جمال سبزی ہے۔ اس کی سرخ رنگت، گداز پن، گول اور بیضوی شکل غذائی کمالات کی حیرت انگیز قوت رکھتی ہے۔ عصر حاضر کی تحقیق نے ٹماٹر کو بچوں کے لئے ایک ناگزیر خوراک قرار دے دیا ہے۔ دنیا بھر میں آلو کے بعد ٹماٹر واحد سبزی ہے جو دنیا بھر میں بڑے شوق، تجسس اور تحقیق کے ساتھ لگائی اور کھائی جاتی ہے۔

ٹماٹر ایک خوش نصیب سبزی ہے اب سے ڈیڑھ صدی قبل اسے ایک زہریلی شے سمجھا جاتا تھا۔ لوگ سمجھتے کہ یہ تیزابیت پیدا کرتی ہے مگر اب یہی سبزی تریاق تیزابیت اور افزائش خون کا سبب اور جراثیم کش ثابت ہوگئی ہے۔

ایک سو گرام ٹماٹر کے اجزاء یہ ہیں:

رطوبت	94.0%
پروٹین	0.9%
چکنائی	0.2%
معدنی اجزاء	0.5%
ریشہ	0.8%
کاربوہائیڈریٹس	3.4%
کیلشیم	48 ملی گرام
فاسفورس	20 ملی گرام
فولاد	0.4 ملی گرام
وٹامن سی	27 ملی گرام

ٹماٹر ایسی سبزی ہے جو بطور سالن کے بھی اور کھانے کے ساتھ سلاد کے طور پر بھی استعمال ہوتی ہے لیکن اس کی غذائی اہمیت سے کم لوگوں کو مکمل واقفیت ہے۔ ٹماٹر میں حیاتین اور حراروں کی مقدار دوسری سبزیوں پھلوں اور گوشت سے کہیں زیادہ ہے۔ ٹماٹر نرم و نازک غذا ہے آسانی سے چبائی جا سکتی ہے اور جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

شکاگو میں بچوں کا ایک ایسا ہیلتھ سنٹر ہے جہاں بچوں کو ٹماٹر استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس سنٹر کے معالج حضرات کا کہنا ہے کہ ٹماٹر کے رس کے اثرات اس قدر مفید ثابت ہوئے ہیں کہ اس کا تصور بھی نہیں کیا جا سکتا تھا۔ ایسے بچے جو لاغر ہوں یا ریاح کے مریض ہوں انہیں ٹماٹر کھلانے چاہئیں کیونکہ ٹماٹر کا رس بھوک بڑھا دیتا ہے۔ آنتوں کے فعل کو صحیح کرتا ہے۔ اس طرح ٹماٹر کا عرق ایک صحت بخش مشروب کا بھی درجہ رکھتا ہے۔ دن بھر میں مختلف غذاؤں کے ذریعے ہم جس قدر پروٹین حاصل کرتے ہیں اس سے کئی گنا زیادہ صرف پکے پکائے ٹماٹروں سے حاصل کر سکتے ہیں اگر ٹماٹروں کے موسم میں ہفتہ میں تین بار ٹماٹروں کی ڈشیں کھالی جائیں تو اس طرح انسانی جسم کی سال بھر کی مختلف اجزاء کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔

کدو

کدو کے کئی نام ہیں۔ پنجاب میں اسے لوکی اور گھیا بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ارزاں اور کثرت سے پیدا ہونے والی ترکاری غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں ایک گول اور دوسری لمبی۔ یہ دونوں قسمیں بازار میں تقریباً چھ ماہ تک فروخت ہوتی دکھائی دیتی ہیں۔ کدو ایک اسلامی غذا ہے۔ ہمارے پیارے رسول ﷺ کدو رغبت سے کھاتے تھے۔ اولیاء کرام نے بھی اس سبزی کو بصد احترام وشوق کھایا ہے۔

کدو کا مزاج

اس سبزی کا مزاج سرد اور تر ہے۔ اس میں گوشت بنانے والے روغنی اور معدنی نمکیات کوٹ کوٹ کے بھرے ہوتے ہیں۔ قدرت نے اس سستی سبزی میں بہت سے اجزاء سموئے ہوئے ہیں۔

کدو کے اجزاء

اس ارزاں سبزی میں کیلشیم، پوٹاشیم اور فولادی اجزاء کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن اے اور وٹامن بی بھی موجود ہوتے ہیں۔ یہ کثیر الغذا سبزی، قبض کشا، معدے کی سختی، جلن اور تیزابیت کو دور کردیتی ہے۔

ایک سو گرام کدو کی غذائی صلاحیت یہ ہے۔

رطوبت	96.1 فیصد
پروٹین	0.2 فیصد
چکنائی	5.1 فیصد
معدنی اجزاء	0.5 فیصد
ریشہ	0.6 فیصد
کاربوہائیڈریٹس	2.5 فیصد

کدو کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں ۲۰ گرام کیلشیم، ۱۰ ملی گرام فاسفورس، 0.7 ملی گرام آئرن کے علاوہ وٹامن بی کمپلیکس بھی پایا جاتا ہے۔ ایک سو گرام کدو کی غذائی صلاحیت 12 کیلوریز ہے۔

کدو ایک مسکن، سرد مزاج، دافع صفرا اور پیشاب آور غذائی اور دوائی اثرات رکھنے والی سبزی ہے۔ لہذا اس کی افادیت کے پیش نظر اسے معدے کے امراض کے لئے خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

کدو کے ادویاتی استعمالات

کدو کا جوس

کدو کا جوس پینے سے نہ صرف پیشاب کی جلن ختم ہوتی ہے بلکہ یہ آنتوں اور معدے سے تیزابیت اور انفیکشن بھی ختم کرتا ہے۔ جوس حاصل کرنے کے لئے ایک پودے کو کدوکش کرنے کے بعد نچوڑ لیا جائے تو خاصی مقدار میں جوس حاصل ہوتا ہے۔

پیشاب کی تکالیف کے لئے ایک گلاس کدو جوس میں لیموں کا رس ایک چمچ ملا کر روزانہ پیا جائے تو اس مرض سے نجات مل جاتی ہے۔ کدو اور لیموں کے کھاری اجزاء جلن ختم کرتے ہیں۔ جدید ریسرچ کے مطابق پیشاب کے اعضاء میں انفیکشن ہو تو لیموں اور کدو جوس سلفا ادویات کے ساتھ دینا چاہیے کیونکہ ایسی صورت میں پیشاب آور الکلائین کا عمل کرتا ہے۔

جب نیند نہ آئے

بعض لوگوں کو گرمیوں میں نیند نہیں آتی اور ان کا سر چکراتا رہتا ہے۔ ایسے لوگ کدو

کاٹ کر پاؤں کے تلووں پر کدو کی مالش کریں۔ کدو کا جوس تلوں کے تیل میں ملا کر روزانہ رات کو سر پر مالش کر کے لگایا جائے تو گہری نیند آتی ہے۔

کدو کا ایک پاؤ کا سالن اور چپاتیوں کے ساتھ کھا لینے سے بدن کو ایک وقت کی ضروری غذا حاصل ہو جاتی ہے۔ گرم مزاج لوگوں، جوانوں اور گرمی، خشکی اور قبض کے ستائے مریضوں کے لئے یہ غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ پرانے حکیموں نے گھیا چنے کی دال شامل کر کے ایک سستی اور مکمل غذا ہمارے لئے تجویز کر دی ہے۔ یہ بات تجربے اور علاج سے ثابت ہوئی ہے کہ گرم طبعیت والوں، محنت و مزدوری کرنے والوں اور دائمی قبض کے مریضوں کے لئے اس اچھوتی غذا کا مقابلہ آج کل کی قیمتی سے قیمتی غذائیں بھی نہیں کر سکتیں۔

بخار کا علاج

گرمی کے موسم میں تیز بخار اور معیاری بخاروں کی صورت میں اکثر و بیشتر "سرسام" ہو جاتا ہے۔ مریض بے چین ہوتا ہے اور سر ٹپکتا ہے۔ بے ہودہ گفتگو شروع کر دیتا ہے اور گھر بھر کی پریشانی کا باعث بنتا ہے۔ سرسام اور بخار کی تیزی دور کرنے کے لئے ایک کدو لے کر اس کا ایک ٹکڑا کاٹ کر اسی کدو پر جما کر گوندھے ہوئے آٹے کی لیپ کر کے تنور کی بھوبھل میں دبا دیں۔ جب آٹا پک کر سرخ ہو جائے تو گھیا کو تنور سے نکال کر آٹا دور کر کے اس کا پانی نچوڑ کر مریض کی عمر، طاقت اور حالات کے مطابق آدھی چھٹانک سے تین چھٹانک تک دیسی شکر، شربت انار یا شربت بزوری معتدل ملا کر پلانے سے مریض کو فائدہ ہوگا۔

یہ بات تجربے سے کہی جا سکتی ہے کہ تیز بخار، بے چینی، پیاس، گھبراہٹ اور خشکی دور کرنے کے لئے یہ ایک سستی گھریلو دوا، بڑے سے بڑے انجکشن سے بہتر ثابت ہوتی ہے۔

اگر خدانخواستہ بخار ایک سو پانچ ڈگری سے بھی بڑھ جائے تو نرم گھیا کے چار ٹکڑے کر کے چار آدمی مریض کے ہاتھ اور پاؤں کو ایک ایک ٹکڑا سادہ دہی کی لسی میں بھگو کر رگڑنا شروع کر دیں۔ دو چار منٹ میں لوکی کے رگڑتے والے ٹکڑے بخار کی مدت کو جذب کر کے سیاہ اور گرم

ہو جائیں گے اور خدا کے فضل و کرم سے بخار کی تیزی سے تڑپنے والا والد مریض ہوش کی باتیں کرنے لگے گا۔

یرقان اور خشکی کا علاج

بعض گرم مزاج جوان، غیر معمولی گرمی، خشکی اور غلط ماحول اور گرمی کی وجہ سے بے مزہ ہو جاتے اور گستاخی پر اتر آتے ہیں۔ ایسی صورت میں آدھ سیر گھیے کے گودے کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دوگنی کھانڈ ان کے اوپر چھڑک کے رکھ دیں۔ چند گھنٹوں بعد کدو کا پانی اور کھانڈ کی ملاوٹ سے شیرہ بن جائے گا۔ اس شیرے میں ایک چھٹانک مغز بادام اور ایک تولہ چھوٹی الائچی کے دانے ملا کر ہلکی آگ پر مربہ کا قوام بنالیں۔ پھر اس قوام کو مرتبان میں محفوظ کر لیں اور روزانہ ایک چھٹانک صبح ناشتہ کر کے اور اس کے ساتھ دودھ لسی پی لیں۔ دو ہفتے کھانے سے دماغ کی خشکی دور ہو جائے گی اور مریض میں چستی اور چالاکی پیدا ہو جائے گی۔

بچے کا سوکھا پن

ایک سیر وزنی گھیا لے کر اور اس کے ٹکڑے کاٹ کر ایک چھٹانک حب کلاں بھر کر کاٹا ہوا ٹکڑا اوپر جما کر گاچنی کے لیپ سے کنارے بند کر دیں پھر تنور کے بھوبل میں دبا دیں۔ یہ عمل تین مرتبہ دہرائیں پھر اسے پیس کے رکھ لیں۔ بچے کے سوکھا پن دور کرنے کے لئے یہ سفوف تین ماشے روزانہ دیں۔ انشاء اللہ چند روز میں سوکھے پن میں کمی واقع ہو جائے گی اور چند دنوں بعد مرض ختم ہو جائے گا۔

کریلا

کریلے کے بارے میں عام طور پر کہا جاتا ہے کہ یہ ایک کڑوی سبزی ہے لیکن عجیب بات ہے کہ یہ سبزی جس قدر کڑوی ہے اسی قدر بچوں جوانوں اور بوڑھوں کو پسند ہے اور چھوٹے بڑے سب ہی اسے بڑی رغبت سے کھاتے ہیں۔

کریلا عام طور پر لمبوترا ہوتا ہے اور اس کی بیرونی سطح دھاری دار ہوتی ہے۔ اس کے اندر چپٹے بیضوی بیج ہوتے ہیں جن کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اس سبزی کو بیرونی جلد چھیل کر اور درمیان سے سخت بیجوں کو نکال کر استعمال کرتے ہیں۔ بیجوں کی تلخی کے علاوہ اس سبزی کا مزاج گرم خشک ہوتا ہے۔

کریلے کے کیمیائی اجزاء

ایک سوگرام کریلے میں درج ذیل غذائی صلاحیت ہوتی ہے۔

29.4 فیصد رطوبت **1.6** فیصد پروٹین **0.2** چکنائی **0.8** فیصد معدنی اجزا **0.8** فیصد ریشہ **4.2** فیصد کاربوہائیڈریٹس۔

معدنی و حیاتیاتی اجزاء

کیلشیم	30 ملی گرام
فاسفورس	70 ملی گرام
آئرن	1.8 ملی گرام
وٹامن سی	88 ملی گرام

ایک سوگرام کریلے میں 25 کیلوریز ہوتی ہیں۔

اقسام

کریلے کی دو اقسام بہت عام ہیں۔ اس کی ایک قسم وہ ہے جسے بڑا کریلا کہا جاتا ہے اور یہ عام طور پر موسم گرما میں ہوتا ہے۔ دوسری قسم جسے ککوڑے کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ وہ برسات کی پیداوار ہے۔

غذائی اور شفائی فوائد

کریلا ہمارے ملک میں کثرت سے پیدا ہوتا ہے اور اسی کثرت سے استعمال ہوتا ہے۔ اس سبزی کے غذائی اور شفائی بہت سے فوائد ہیں۔ اس کے اجزاء میں فولاد اور نمکیات شامل ہیں۔ یہ سبزی صرف ذائقہ دور ہی نہیں کرتی بلکہ اپنے اندر ایسی صفات رکھتی ہے جس سے انسانی جسم پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ موسم گرما میں ہمارے بدن میں نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے۔ کریلا قدرت کی وہ سبزی ہے جو اس کمی کو پورا کرتی ہے۔

پیچش اور سدے کا علاج

گرمی کے موسم میں ٹھنڈے پانی اور مشروبات کا استعمال بڑھ جاتا ہے جس سے معدے کی رطوبت کمزور پڑ جاتی ہے اور پیچش سے معدے میں سدے پیدا ہو کر بدہضمی اور جلن کی تکلیف کو بڑھا دیتے ہیں۔ فاسد رطوبات پیدا ہوتی ہیں۔ ایسی صورت حال میں کریلا ایک عمدہ غذائی اور دوائی کام کرتا ہے۔ ایک سو سے لے کر ڈھائی سو گرام کریلے لے کر سالم کوٹ کر ان کا پانی دو تین ہفتے استعمال کرنے سے معدے کا فعل درست ہو جاتا ہے۔ کریلے کی ترکاری نظام ہضم درست رکھتی ہے۔ کریلا اندرونی اعضاء کے فعل کو بیدار کر کے نظام ہضم کو صحیح رکھتا اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔

شوگر کا علاج

کریلے کا ایک خاص فائدہ لبلبہ کی اصلاح کرنا ہے۔ شوگر کی وجہ سے معدہ کا عمل صحیح نہیں رہتا اور رطوبت انسولین بنانا کم کر دیتا ہے۔ پیشاب سے شوگر کا اخراج شروع ہو جاتا ہے

اورتمام دن بار بار پیشاب آتا ہے۔کریلا اس کے لئے ایک عمدہ تدبیر اور علاج ہے۔لبلبہ کی اصلاح کے لئے اس سے بہتر کوئی اور سبزی نہیں۔یہی وجہ ہے کہ شوگر کے مریضوں کو کریلے کے استعمال کی ہدایت کی جاتی ہے۔

کریلا ہاضم، بھوک لگانے والا اور خون صاف کرنے والی غذا ہے۔اس کے علاوہ کریلا جوڑوں کے درد اور گھٹیا میں بھی فائدہ دیتا ہے۔لقوہ، فالج اور اعصابی امراض میں بھی اس کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔کریلا اپنے گرم اور خشک مزاج کی وجہ سے جسم میں بلغم کو جمع نہیں ہونے دیتا اور رطوبت کو تحلیل کرتا ہے۔

جگر کے لئے

جگر کے امراض میں [illegible]یوں کا پانی اچھی تدبیر ہے۔یہی وجہ ہے کہ کریلا یرقان میں بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے

پیٹ میں کیڑے ہوں تو کریلے کا پانی اس مرض کے لئے بہت مفید ہے۔جن کے پیٹ میں کیڑے ہوں انہیں کریلوں کے پانی کے دو چمچے روزانہ دینے سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔

جن لوگوں کا پیٹ پھول جاتا ہے۔ہاتھ پیر اور چہرے پر سوجن آجاتی ہے ایسے لوگوں کے لیے کریلا ایک بہترین غذا اور دوا ہے۔

جلدی امراض

گرمیوں کے موسم میں لوگوں کو پھوڑے پھنسیاں ہو جاتی ہیں۔ایسے لوگ اگر کریلا سالم ایک چھٹانک اور املتاس کے درخت کے تازہ پھول پچاس گرام دونوں کو کوٹ کر اور پانی نکال کر پی لیں تو پھوڑے پھنسیاں ختم ہو جائیں گی اور خون صاف ہونے سے چہرے کی رنگت میں نکھار پیدا ہوگا۔

گردے مثانے کی پتھری

کریلے کا استعمال گردہ مثانہ کی پتھری کو بھی ریزہ ریزہ کر دیتا ہے۔اس کے ساتھ

پیشاب آور ادویہ کا استعمال کرایا جائے تو پتھری بہت جلد خارج ہو جائے گی۔

موٹاپے کا علاج

موٹاپے کے لئے کریلا سبزی کے علاوہ ایک اچھی دوا بھی ہے۔کریلوں کو خشک کرکے دو گرام روزانہ کھانے سے موٹاپا جاتا رہتا ہے۔

کریلا قبض کشا

کریلا ملین اور قبض کشا ہے۔یہ جسم انسانی سے ہر قسم کے زہروں اور رکے ہوئے فاسد مادوں کو بتدریج خارج کرتا ہے۔معدہ، جگر اور گردوں کی غلاظتوں اور انتڑیوں سے ریح خارج کرتا ہے۔قبض کشا ہونے کے باوجود پیٹ میں مروڑ پیدا نہیں کرتا۔

کریلے کے نمکیات انسانی مشینری میں اس کمی کا بھی تدارک کرتے ہیں جو پسینہ کی صورت میں نمک خارج ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔حکماء کرام کے کہنے کے مطابق کھانے کے ساتھ زیادہ پانی پینا منع ہے مگر عوام الناس گرمی کے زمانہ میں برف کے ٹھنڈے پانی پر جانیں دیتے ہیں۔تندو تیز برقی پنکھوں میں آرام کرتے ہیں جس کی وجہ سے غذا، معدہ میں دیر تک رکی رہتی ہے۔ریاح پیدا ہوتی ہیں۔ تیزابیت پیدا ہوکر پریشان خیالی اور پست ہمتی پیدا ہوتی ہے۔بدن کا بوجھ اٹھانا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں علی الصبح آدھ سے ڈیڑھ پاؤ تک کریلے، آدھ پاؤ سبز مکو کوٹ کر اس کا پانی صبح کو نماز کے بعد پینے سے پیٹ کا پانی پیشاب، پاخانے کے ذریعہ خارج ہو جاتا ہے اور مریض چلنے پھرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

ہیضہ میں کریلے کا استعمال

موسم گرما میں خوراک اور ماحول کی آلودگی ہیضہ کا مرض بڑھا دیتی ہے۔ ہیضہ کے ابتدائی مراحل میں کریلے کے پتوں اور پیاز کا جوس چائے کے دو چمچے ہمراہ ایک چمچ لیموں کا رس ملا کر پلایا جائے۔

بواسیر

بواسیر ایک تکلیف دہ مرض ہے۔اگر کریلے کے تازہ پتوں کا تین چمچے جوس ایک گلاس

لسی میں ڈال کر روزانہ ایک ماہ تک صبح کے وقت پیا جائے تو بواسیر سے نجات دیتا ہے۔ بواسیر کے مسے ختم کرنے کے لئے کریلوں کی جڑوں کا پیسٹ ایک کارگر دوا ہے۔

اگرچہ کریلا بہت ہی شفائی اثرات رکھنے والی سبزی ہے البتہ گرم مزاج لوگوں کو اس کے استعمال میں پرہیز کرنا چاہئے۔ بخار کی حالت میں کریلا کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ کریلے کے ساتھ سبز دھنیا، مناسب گھی اور دہی ملانے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔

کریلے پکانے کا طریقہ

کریلے کا سالن تیار کرتے وقت اس کے بیج نکال کر صرف گھی میں بھونا جائے اور پانی بہت کم استعمال کیا جائے تو نہایت عمدہ اور ذائقہ دار ہوتا ہے۔ اگر کریلے کو گوشت یا قیمہ میں بھون کر تیار کیا جائے تو اس کا ذائقہ دوچند ہو جاتا ہے۔

کریلے کا غلط استعمال

جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ قدرت نے کریلے میں گرمی کے موسم میں نمکیات کی کمی کو پورا کرنے کی خاصیت اور خصوصیت پیدا کی ہے مگر ستم یہ ہے کہ ہم اس کی کڑواہٹ کو ختم کرنے کے لئے بار بار دھو کر اس کے موثر جوہر اور نمکیات کو ختم کر دیتے ہیں۔ یہ ایک بہت بڑی غلطی ہے کیونکہ ایسا کرنے سے اس کے مطلوبہ مقاصد پورے نہیں ہوتے۔

گاجر

گاجر غذائیت سے بھرپور کثیر الفوائد سبزی ہے جسے کچا بھی کھایا جاتا ہے اور پکا کر بھی۔ اس سے لذیذ میٹھے حلوے بنائے جاتے ہیں اور ادویاتی طور پر اس کے مربہ جات بنا کر کھلائے جاتے ہیں۔ گاجر غریبوں اور امیروں میں یکساں مقبول سبزی ہے۔ گاجر میں پروٹین، معدنیات وٹامنز اور سٹیرائیڈز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

گاجر قدیمی سبزی ہے۔ یہ دنیا بھر میں مقبول ہے۔ اس کے دو بڑے گروہ ہیں۔ ایک یورپی اور دوسرا ایشیائی۔ یورپی گاجر ملائم، ذائقہ دار ہوتی ہے۔ اس میں ریشہ کم ہوتا ہے جبکہ ایشیائی گاجر لمبوتری اور قدرے سخت ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ بھی ذائقے میں میٹھی ہوتی ہے مگر بعض علاقوں میں بدمزہ گاجر بھی پائی جاتی ہے۔ گاجر کا اصل وطن وسطی ایشیاء سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ یہ یورپی دنیا میں کاشت ہو رہی ہے۔

گاجر مقوی اور مصفی غذا ہے۔ اسے وٹامنز کا خزانہ بھی کہا جاتا ہے لیکن وٹامن اے اس میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس کے کیمیائی اجزاء بدن انسانی اور اعضائے جگر کے لئے بے حد کارآمد ہیں۔ گاجر کو انگریزی میں کیرٹ Carrot کہا جاتا ہے یہ کیروٹین نامی مادہ وٹامن اے کی ابتدائی شکل ہوتا ہے۔

یہی کیروٹین جب جگر میں جاتا ہے تو وٹامن اے بن جاتا ہے۔ انسانی صحت کے لئے وٹامن اے ناگزیر ضرورت ہیں۔ اس وٹامن کی وجہ سے بینائی بہتر ہوتی ہے اور یہ بصارت کو قائم و

دائم رکھنے کے لئے بھی ضروری وٹامن ہے۔ اس کی کمی کے باعث شب کوری اور نظر کی کمزوری' بدن میں انفیکشن' بار بار نزلہ زکام' بھوک میں کمی' مسوڑھوں' دانتوں اور جلدی بیماریاں' ناک' کان' گلا' آنتوں میں سوزش گردوں اور رحم کے بیرونی حصے کی لعاب دار جھلیاں بری طرح متاثر ہوتی ہیں۔ بچوں کی اچھی صحت کے لئے وٹامن اے نہایت ضروری ہے۔ اس کی کمی کے باعث بچوں کی نشو ونما رک جاتی ہے۔

وٹامن اے عموماً حیوانی غذاؤں مثلاً انڈے کی زردی' بھیڑ بکری کی کلیجی' دودھ' مکھن اور گھی وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔ البتہ سبز پتوں والی سبزیوں میں بھی یہ وٹامن قدرتی طور پر موجود ہے اور گاجر ان میں سے ایک ہے۔ گاجر کے اہم ذائقے کیروٹین اور ایٹ نول کے اجزاء کی مقدار کا اندازہ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ یہ اجزاء ایک سو گرام گاجر کے پتوں میں 5700 اور 1890 کی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ گاجر میں معدنیات بھی بکثرت پائی جاتی ہیں۔ سوڈیم' سلفر کلورین اور آیوڈین اس کی بیرونی جلد پر پائے جاتے ہیں۔ لہذا گاجر کو چھیل کر کھانے کی بجائے صرف دھو کر کھانا چاہیے۔

ایک سو گرام گاجر کا کیمیائی تجزیہ

رطوبت	86%
پروٹین	0.9%
چکنائی	0.2%
معدنی اجزاء	1.1%
ریشہ	1.2%
کاربوہائیڈریٹس	10.6%
کیلشیم	80 ملی گرام
فاسفورس	530 ملی گرام

فولاد	2.2 ملی گرام
وٹامن سی	3 ملی گرام

وٹامن بی کی معمولی مقدار بھی گاجر میں موجود ہے۔

گاجر کو ہر طرح کی غذائی ضرورت کے مطابق استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کا جوس ''کرشماتی مشروب'' کہلاتا ہے تو اس کا مربہ ایک قوت بخش روح افزاء میٹھا اور سرخوشی مہیا کرتا ہے۔ گاجر میں کھاری اجزاء بکثرت ہوتے ہیں۔ جن سے خون صاف اور توانا ہوتا ہے۔ تیزابیت آج کے دور کی اذیت ناک بیماری ہے۔ گاجر کھانے سے معدے سے تیزابی مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ گاجر طاقت بخش غذا ہے۔ اس سے قلب و ذہن کو تقویت ملتی اور جگر کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ دائمی قبض' خرابی خون' پیشاب کی بندش' مرض نسیان' اختلاج قلب رفع ہوتا ہے۔ گاجر مسوڑھوں کو مضبوط اور دانتوں کو شفاف کرتی ہے۔ گاجر بلغم خارج کرتی ہے۔ لہذا یہ دمہ کے مریضوں کے لئے بھی کارآمد ہے۔ گاجر غذائی اور شفائی اثرات رکھتی ہے۔ اس کی کھیر امراض جنسی کو بھی دور کرتی ہے۔ گاجر کا اچار اور گاجر کی کلونجی بھی ایک معروف دوا کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔

گاجر اور امراض بدنی

جدید تحقیقات کی روشنی میں گاجر کو درج ذیل امراض سے نجات کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

قبض

ام الامراض قبض کی وجہ سے بہت سی دوسری بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ کچی گاجر چبا کر کھانے سے آنتوں میں حرکت پیدا ہوتی ہے جس سے اجابت میں تکلیف نہیں ہوتی۔ گاجر میں موجود ریشے فضلہ کے اخراج کو آسان بناتے ہیں۔ گاجر کا جوس اور پالک کا جوس لیموں کے عرق میں ملا کر پیا جائے تو قبض کا کرانک مرض بتدریج ختم ہو جاتا ہے۔ یہ نسخہ کم از کم دو ماہ تک پینے سے مطلوبہ مقاصد پورے ہوں گے۔ جوس تیار کرنے کے لئے مندرجہ ذیل مقدار کا خیال رکھیں۔ گاجر

کا جوس 250 ملی لٹر، پالک کا جوس 50 ملی لٹر، لیموں کے دو یا تین قطرے۔

خرابی ھاضمه

قبض کے علاوہ کمزور معدہ کی وجہ سے غذا ہضم نہ ہونے کے باعث کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔ پیٹ بھرا بھرا لگتا ہے، گیس بنتی ہے جس سے معدہ میں تیزابیت کے باعث جلن ہوتی ہے۔ گاجر ایک ایسی غذا ہے جس سے ہاضمہ تیز ہوتا ہے۔ اس میں شامل اجزاء انتڑیوں کے امراض سوزش، السر، قولنج اور بدہضمی کو رفع کرتے ہیں۔ گاجر جراثیم، بیکٹیریا کی دشمن ہے۔ بچوں کے کیڑے خارج کرنے کے لئے بھی یہ مفید غذا اور دوا ہے۔

پیچش

گاجر کا جوس معدہ کا محافظ قرار دیا گیا ہے۔ اس میں شامل سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس، کیلشیم سلفر وغیرہ اسہال کی صورت میں نمکیات کی کمی واقع نہیں ہونے دیتے۔ جن بچوں کو اسہال کی شکایت ہو انہیں چاہیے کہ وہ آدھ کلو گاجر کو 150 ملی لٹر پانی میں ابال کر نرم کر لیں۔ اس کے بعد پانی نتھار کر اس میں آدھ کھانے کا چمچہ نمک ڈال لیں۔ یہ مشروب ہر 30 منٹ بعد مریض کو پلانے سے 24 گھنٹے کے اندر بہتری پیدا ہو جاتی ہے۔

گاجر امراض نسوانی کیلئے کار آمد دوا

کچی گاجریں کھانے والی عورتوں کو لیکوریا کا مرض نہیں ہوتا۔ اس سے بانجھ پن کا موثر علاج بھی کیا جاتا ہے۔ تاہم حمل کے ابتدائی دنوں میں گاجر کا جوس ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ گاجر کا جوس چونکہ پیشاب آور ہے جس سے پیشاب کی نالیوں کی دیواروں میں زہریلا پن پیدا ہونے سے اسقاط حمل کا خطرہ ہوتا ہے۔

امراض دھن

عموماً یہ دیکھا گیا ہے کہ گاجریں کھانے والے بچوں کے دانت مضبوط اور طویل العمر ہوتے ہیں۔ گاجر دانتوں کو فالتو خوراک کے اجزاء سے پاک کرتی ہے۔ منہ کی عمومی بیماریاں بھی گاجر کے کھانے سے ختم ہو جاتی ہیں۔

جگر کی گرمی اور گاجر کا مربہ

طب یونانی میں گاجر کے مربہ کا استعمال مروج ہے۔ اسے سردیوں اور گرمیوں میں کھایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے جگر کے سدے کھلتے ہیں۔ گندم کے آٹے کی روٹی کے ساتھ گاجر کے مربہ کو کھانے سے بدن کو قوت ملتی ہے۔

گاجر کا سلاد

حیوانی غذاؤں کے خوگر انسانوں کے لئے گاجر کا سلاد بے حد ضروری ہے۔ گاجر، مولی، چقندر، پیاز اور ٹماٹر کا سلاد بنا کر کھانے سے غذائی ضروریات پوری ہونے کے ساتھ بدن میں چستی اور قوت پیدا ہوتی ہے۔

لہسن

اللہ تعالیٰ نے اپنی قدرت کاملہ سے اس سبزی' ترکاری یا بوٹی میں اس قدر تریاقی خوبیاں پیدا کی ہیں کہ جن کے اثرات' افعال اور خواص ہی کو بیان کیا جائے تو اس کے لئے ایک الگ کتاب کی ضرورت ہوگی۔ معروف سبزی یا بوٹی کے جو نام برصغیر پاک و ہند اور مغربی ممالک میں زیادہ مشہور ہیں وہ کچھ اس طرح ہیں:

عربی زبان میں لہسن ثوم' فوم اور تریاق اللحوم کے نام سے مشہور ہے' فارس میں اسے سیر' اردو میں لہسن کے نام سے پکارتے ہیں' لہسن کا نام اسے بنگالیوں نے دیا ہے۔ بنگالی اسے ''راتھن'' بھی کہتے ہیں' پنجابی اور سندھی میں اسے تھوم کے نام سے پکارا جاتا ہے' گجراتی میں شکم' ہندی میں لشن اور لہسن' سنسکرت میں لشن اور انگریزی میں گارلک جبکہ لاطینی میں ایلیم سیٹ وم کہتے ہیں۔ چنانچہ لہسن اپنے شفا بخش اثرات کی وجہ سے ایک سونے جیسی قیمتی سبزی' ترکاری ہے۔ پرانے حکیموں نے ہزاروں سال سے اسے روزمرہ کی انسانی غذا میں ایک ''مسالے'' کے طور پر داخل کیا ہوا ہے۔ اس ترکاری (سبزی) سے پیدا ہونے والی چستی' خوبصورتی اور صحت کی وجہ سے قدیم ہندو اور مصری لہسن کی پرستش کرتے تھے اور فتح حاصل کرنے کے لئے جنگ پر جاتے وقت اپنی پیشانی پر اس کا قشقہ لگاتے تھے۔

خواص' افعال' اثرات

لہسن میں قدرت نے بلڈ پریشر کو دور کرنے بکثرت آکسیجن جذب کرنے کی

صلاحیت اور چربیلی اور نشاستہ والی ناہضم اور دیر میں ہضم ہونے والی غذاؤں کے اجزاء کو جو بدن میں وزن اور بھاری پن (موٹاپا) پیدا کرتی ہیں۔ لہسن کا استعمال ایسی غذاؤں کو حرکت میں لا کر اور خون میں تبدیل کر کے ہلکا پھلکا بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے خونی نالیوں (شرائین) کی سختی دور ہوتی ہے اور قدرتی لچک بحال ہو کر بلڈ پریشر میں کافی فائدہ پہنچاتا ہے۔ اسی وجہ سے ''لہسن'' کو موٹاپا اور بلڈ پریشر'' دور کرنے کی ''قدرتی دوا'' کا نام بھی دیا جاتا ہے۔

یہ ایک عجیب بات ہے کہ حکیموں اور ویدوں کے علاوہ موجودہ دور کے سائنسدانوں نے بھی اپنے ان مریضوں کو لہسن کا استعمال کرنے کا سختی سے مشورہ دینا شروع کر دیا ہے جن کے بدن گلٹیوں اور مرغن غذاؤں کے استعمال سے پھول جاتے ہیں۔ چنانچہ دنیا بھر میں مرطوب اور مرغن غذاؤں کو زود ہضم بنانے اور خون کو ان کے زہریلے اثرات سے بچانے کے لئے لہسن کا استعمال روز بروز عام ہو رہا ہے۔ اس طرح مغربی ممالک میں بھی لہسن کے فوائد کے پیش نظر اس کی مانگ بڑھ گئی ہے اور اگر یہ کہا جائے۔ اللہ تعالیٰ نے لہسن میں ضروری وٹامنز کے علاوہ ''معدنی نمکیات'' آئیوڈین اور فراری روغن کا کوٹہ اس سبزی کو زیادہ عطا کیا ہے تو یہ بات سب تسلیم کر لیں گے۔ امریکہ کے بسیار خور اور پیٹو لوگ لاکھوں پونڈ سالانہ کے حساب سے لہسن چٹ کر جاتے ہیں امریکہ میں لہسن سے بلڈ پریشر کی ادویات باقاعدہ بنائی جا رہی ہیں۔

عوام لہسن کے بدمزہ ذائقے کا شکوہ کرتے ہیں لیکن خدا نے یہ مزہ (بدمزہ) بلغم پتلا کرنے کے لئے بنایا ہے۔ حکماء فرماتے ہیں کہ مریض کو لہسن استعمال کرانے کے نتیجے میں پرانی کھانسی' کالی کھانسی اور سل کی کھانسی میں بلغم باہر نکل جاتا ہے اور بلغم جلدی پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے۔ مزید براں مریضوں کو رات میں پسینہ آتا بھی ہو تو لہسن کے استعمال سے بند ہو جاتا ہے اور بھوک بڑھتی ہے۔

اس طرح اگر معیادی بخار دانے' دوہرے بدن (موٹے) کے مریضوں کو دن میں تین چار مرتبہ پانی کے دس بیس قطروں تک عرق گاؤزبان پانچ تولے میں ملا کر پلانے سے بخار کی

حدت کم ہو جاتی ہے' پیشاب کے زہریلے مادے بھی اس کے استعمال سے خارج ہونے لگتے ہیں۔ کم خوابی' بلڈ پریشر' مالیخولیا اور اعصاب کی کمزوری بھی اس کے استعمال سے رفع ہوتی اور میٹھی نیند آنا شروع ہو جاتی ہے۔

درد قولنج' انتڑیوں کا درد اور ریاح کی زیادتی لہسن کے نام سے بھاگتی ہے۔ فالج' لقوہ' رعشہ' بدن کے سن ہو جانے کے علاوہ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد کے لئے ہر صبح کو اس کے تین جووؤں (گٹھلی دانے) سے گیارہ جو میں چھیل کے' آدھے چائے کے چمچے کے برابر گھی یا مکھن میں بریاں کر کے بھوری رنگت ہونے پر اس میں چھ ماشے سے ایک تولہ تک معجون اور ایک انڈہ ملا کر فوراً آگ سے اتار کر اچھی طرح ہلا ملا لیا جائے۔ پھر اس کے کھانے اور پینے کے دوران دودھ یا چائے مریض کو دیا جائے۔ پرانے مریضوں کو کھانے کے بعد دونوں وقت ایک ماشہ سے چھ ماشے تک معجون کچلہ' اس کے علاوہ عمر' موسم کے مطابق موٹے تازے مریضوں کو ادرک کا پانی تولہ دو تولہ دن میں ایک مرتبہ پلایا جائے۔ انشاءاللہ صحت نصیب ہوگی۔

شمالی افریقہ میں لوگ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد کے لئے اور نزلہ کھانسی کی عام بیماری دور کرنے کے لئے آٹے میں لہسن ملا کر روٹی پکا کر کھلاتے ہیں۔ جبکہ امریکہ میں لہسن سے بنے ہوئے درجنوں قسم کے پوڈر' ٹوسٹ' پنیر اور گوشت کے ٹکڑے عام ملتے ہیں۔

زخم

زخموں کو صاف کرنے کے لئے لہسن کے پانی ملے ہوئے ہلکے محلول میں گدیاں اور پٹیاں کر کے رکھنے سے زخم جلد بھر جاتا ہے۔

دانت کا درد

اگر لہسن کو گرم کر کے دانتوں کے درمیان رکھ کر دبایا جائے تو دانت کے درد کو فوراً تسکین مل جاتی ہے اگر کیڑا لگنے سے دانت میں درد ہو تو سیندور کو لہسن کے پانی میں حل کر کے اور اس میں روئی تر کر کے دانت کے سوراخ میں رکھنے سے تسکین ہوتی ہے۔

پائیوریا

لہسن کے ایک حصہ پانی میں بیس حصہ پانی ملا کر کلیاں کرنے سے مسوڑھوں سے پیپ

نکل جائے گی اور مریض کو آرام ملے گا۔

بہرہ پن

روغن کنجد (تلی کا تیل) دو تولے لوہے کے کڑچھے میں ڈال کر آگ پر رکھیں جب پکنے لگے تو اس میں ایک سالم لہسن ڈال دیں اور اسے خوب جلائیں۔ پھر چھان کر محفوظ کر لیں۔ دو تین قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ انشاءاللہ بہرہ پن دور ہو جائے گا۔

کالی کھانسی

اگر لہسن چھیل کر اور اسے دھاگے میں پرو کر بطور ہار مریض کے گلے میں ڈال دیا جائے تو کالی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

سردی کی کھانسی

تلی کے تیل میں لہسن جلا کر سینے پر مالش کرنے سے سردی کی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

بلغی دمہ

دو تولے گھی میں لہسن کے تین جوے بھون کر پھر شہد ملا کر چاٹا جائے تو بلغمی دمہ دور ہو جاتا ہے۔

معدے کے امراض

اگر لہسن کی چٹنی کھانے میں استعمال کی جائے تو خوب بھوک لگتی ہے اور بدہضمی ختم ہو جاتی ہے۔ اگر کھانا کھانے کے بعد "قے" ہو جائے تو کھانے کے بعد لہسن کی چٹنی استعمال کرائیں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

ورم طحال

اگر جگر اور طحال (تلی) پر ورم آ جائے تو لہسن کا پانی چار تولہ مریض کو پلائیں اس کے بعد آدھ پاؤ گھی' پانچ تولہ گڑ اور آٹے کا حریرہ بنا کر کھلائیں۔ دو تین روز میں آرام مل جائے گا۔

دھدر اور خارش

لہسن کا پانی ایک تولہ' روغن سرسوں ایک پاؤ ملا کر بدن پر مالش کریں اور مریض کو ایک

گھنٹہ دھوپ میں بٹھائے رکھیں۔اس کے بعد نیم گرم پانی سے نہلا دیں اس سے خارش دور ہو جاتی ہے۔اگر لہسن باریک پیس کر اس میں شہد شامل کر کے اسے دھدر پر لیپ کیا جائے تو چند بار کی مالش سے دھدر ختم ہو جائے گا۔

زھریلے کیڑے (سانپ، بچھو وغیرہ)

لہسن کا پانی اور شہد ہم وزن لے کر ملا لیں تو سانپ اور بچھو کے کاٹے ہوئے کا زہر زائل ہو جائے گا اور اگر اسے لیپ بنا کر لگائیں تو بھی زہر دور ہو جائے گا۔

اگر لہسن کو سرکے میں پیس کر کاٹے کی جگہ پر لیپ کیا جائے تو پاگل کتے کے زہر اور اثر کو بھی زائل کر دے گا اور تریاق کا کام کرے گا۔

لھسن کا معجون

لہسن آدھا سیر چھلا ہوا ایک سیر گائے کے دودھ میں پکائیں۔ جب لہسن اچھی طرح گل جائے تو تین پاؤ شہد اور آدھا پاؤ گھی شامل کر کے قوام تیار کریں اور مندرجہ ذیل دوائیں سفوف بنا کر اس میں ڈال دیں۔یہ لہسن کا معجون ہوگا۔

اشیاء

لونگ، جائفل، جاوتری، مرچ سیاہ، رومی مصطگی، چھوٹی الائچی، بڑی الائچی، دارچینی، زنجبیل، پوست ہلیلہ کابلی ہر ایک تین تولہ عود ہندی زعفران ہر ایک ڈیڑھ تولہ۔

فوائد

مرگی، فالج، لقوہ، رعشہ، بواسیر اور برص کے لئے مفید ہے۔ معدے کو قوت دیتی اور بھوک لگاتی ہے۔بلغم کو دفع کرتی اور قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔جسم کی رنگت کو نکھارتی ہے۔ بوڑھوں کے لئے بہت مفید اور موثر ہے۔

خوراک: ۳ ماشہ۔موسم گرم میں تین ماشہ سے زیادہ نہ دیجئے۔

روغن فالج

لہسن ایک عدد چھلا ہوا، سیاہ بھیڑ کا دودھ آدھ سیر، تیل کا تل ایک سیر، پیپلا مول، نرکچور،

اسگندھ، افیون، ہر چیز چودہ چودہ ماشے کڑاہی میں ڈال کر نرم آگ پر جوش دیں۔ جب صرف روغن رہ جائے تو صاف کر کے شیشی میں محفوظ کر لیں۔موسم سرما میں صرف سات دن اس روغن کی مالش کریں اور غذا میں باجرے کی روٹی کھلائیں۔

مریض کو سرد ہوا سے محفوظ رکھیں۔اگر خشک فالج کی وجہ سے بدن بے حس و حرکت ہو گیا ہے تو انشاءاللہ اس کے استعمال سے درست ہو جائے گا۔

سلاد

علم غذا میں متوازن غذا کو اہم تصور کیا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں صبح سے لے کر شام تک ہوٹلوں میں کھانے کا رواج ہے۔ کھانے کے ساتھ ہوٹلوں میں مختلف قسم کی سلاد پیش کی جاتی ہے۔ اس کو دیکھ کر گھروں میں بھی سلاد بنانے کا رواج شروع ہو گیا جبکہ ہمارے ہاں پہلے ہی سے ہری مرچ' پودینہ پیاز اور لیموں کا رس چھڑک کر کھانے کا رواج تھا۔ ٹماٹر' کھیرا' پیاز کاٹ کر کھانے کے ساتھ رکھے جاتے تھے اور آج تو شادی بیاہ میں بھی سلاد کے تھال سجے نظر آتے ہیں۔

کھانے کے بعد سلاد کا استعمال کھانے کو زود ہضم بنا دیتا ہے۔ اس سے کھانے کا ذائقہ بڑھ جاتا ہے اور آپ کو ضروری حیاتین اور توانائی حاصل ہوتی ہے۔ مزے کی بات یہ کہ آپ کا وزن کنٹرول میں رہتا ہے اور بڑھتا نہیں۔ سالہا سال سے کچی سبزیوں کی افادیت کو جانتے ہوئے سلاد کا استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ گاجر اور مولی کاٹ کر کھائی جاتی تھیں۔ خوشبو کے لئے سوئے کے پتے' ہرا دھنیا اور پودینہ کاٹ کر سالن میں ڈالتے اور ماش کی دال میں تلی پیاز کے ساتھ پودینہ' ادرک اور ہری مرچ کاٹ کر ملائی جاتی تھی۔ اسی طرح نہاری میں جب تک ہرا مسالا نہ ڈالتے کھانے کا مزہ نہ آتا۔ دیہات میں کچی پیاز کے ساتھ روٹی کھائی جاتی جس کے باعث شدید دھوپ میں کھیتوں کے اندر کام کرتے ہوئے لوگ تھکتے نہیں تھے۔ پیاز اور روٹی کے ساتھ چھاچھ کا استعمال ان کو چاق و چوبند رکھتا۔

متوازن کھانا لحمیات' نشاستہ' چکنائی' حیاتین اور معدنی نمکیات پر مشتمل ہے۔ غذا کے

ہضم کا پہلا مرحلہ ہمارے منہ سے شروع ہوتا ہے۔ غذا چبانے سے ان کے خول ٹوٹ جاتے ہیں اور ہاضم خمیر اپنا کام شروع کر دیتے ہیں۔ اسی طرح جب ہم سلاد کھاتے ہیں تو تازہ کچی غذا منہ میں چبانے سے منہ کے خمیر اپنا کام کرتے ہیں۔ چبانے کے بعد جب غذا معدے میں جاتی ہے' وہاں معدہ اسے پیس کر ہضم کے عمل میں مدد فراہم کرتا ہے۔

حرارت پر پکے ہوئے کھانے میں قدرتی ہاضم خمیر ختم ہو جاتے ہیں۔ اسے ہضم کرنے کے لئے لبلبے پر اضافی بوجھ پڑتا ہے جس سے اس کا حجم بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح قلب پر بھی زور پڑتا ہے۔ اچھی صحت اور امراض سے بچاؤ کے لئے اپنی غذائی عادات میں تبدیلی کرنی ضروری ہے۔ تازہ سبزیاں' بھگوئی ہوئی دالیں' تازہ پھل' تازہ دودھ صحت کے لئے از حد مفید ہیں۔ ہمارے بزرگ ان کی افادیت سے آگاہ تھے۔ وہ بے چھنے آٹے کی روٹی' تازہ دودھ' مکھن کھاتے۔ اسی طرح بادام بھگو کر کھائے جاتے تھے۔ پھلیوں اور دالوں کو پانی میں بھگو دیا جائے تو ان کے خمیر آزاد ہو جاتے ہیں۔ تازہ کچی گوبھی جسے کرم کلہ بھی کہتے ہیں' پیٹ کے مختلف سرطان میں مفید ہے۔ جدید ترین تحقیق کے مطابق تازہ کچی سبزیوں خصوصاً کرم کلے میں حفاظتی کیمیائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ جن کو اگر پکایا جائے تو وہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اس لئے آپ کو چاہیے کرم کلہ اور پھول گوبھی اچھی طرح چبا چبا کر کھایئے۔ جو لوگ سبزی خور ہیں' ان کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ سبز پتوں والی ترکاریاں کیلشیم کا منبع ہوتی ہیں۔

سبز رنگ کے گہرے پتے قدرت کا عظیم عطیہ ہیں۔ ان کو اچھی طرح دھو کر کاٹ کے سلاد میں شامل کیجئے۔

کچھ لوگوں کو سلاد کھانے سے پیٹ میں گرانی محسوس ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ موٹے پتے بغیر چبائے کھاتے ہیں۔ سلاد کے پتے اچھی طرح پانی سے دھویئے اور پھر ان کو باریک کاٹئے اور چبا چبا کر کھایئے۔ چبانے سے غذا کی افادیت دو چند ہو جائے گی۔

کھانے کے ساتھ سلاد کا استعمال کھانے کو ہضم کرنے کے علاوہ حیاتین فراہم کرتا

ہے۔آپ کے وزن کو بڑھنے نہیں دیتا۔قبض دور کرتا ہے۔موسم کے مطابق آپ ہری سبزیاں اور پھل کاٹ کر سلاد میں شامل کر سکتے ہیں۔

لیموں اور ادرک کا استعمال قوت مدافعت میں اضافہ کرنے کے ساتھ بھوک لگاتا ہے۔ کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ٹماٹر سلاد میں ڈالے جاتے ہیں۔لائکوپین ٹماٹر کا ایسا جزو ہے جسے آج کے سائنس دان انسان کے لئے بہت بڑی نعمت قرار دیتے ہیں۔یہ ٹماٹر کو سرخ بناتا ہے۔امراض قلب اور سرطان کے خطرات کو کم کر دیتا ہے۔

پیاز دنیا بھر میں استعمال کی جاتی ہے۔روم کا بادشاہ ''نیرو'' آواز کو حسین بنانے کے لئے روزانہ پیاز کھاتا تھا۔پرانے حکیم پیاز کو آواز سریلی کرنے' حافظہ کو جلا بخشنے' ہڈیوں کو جوڑنے اور رنگ کو نکھارنے کے لئے تجویز کرتے تھے۔گاجر معدے کی تیزابیت دور کرتی ہے۔آئین اکبری میں گاجر کا تذکرہ بطور غذا موجود ہے۔بابر بادشاہ اسے گھی میں ہلکا سا تل کر کھاتا تھا۔کچی گاجر چبانے سے مسوڑھوں اور دانتوں کی ورزش ہو جاتی ہے۔یرقان' دل کی دھڑکن' خرابی خون' بواسیر میں مفید ہے۔قبض کو دور کرتی ہے۔گردے کی پتھری اور مثانے کے لئے مفید ہے۔سلاد میں گاجر کا استعمال بہت اچھا ہے۔چہرے پر رونق اور نکھار کے لئے روزانہ دو تین گاجروں کی سلاد کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔سلاد میں چقندر کے استعمال سے جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے۔یہ دل کے لئے مفید ہے۔مولی کے پتے سلاد میں باریک کاٹ کر ملا دیئے جائیں تو اجابت کھل کر ہوتی ہے۔جسم سے ردی فضلات نکل جاتے ہیں۔خون میں یورک ایسڈ زیادہ ہو جائے تو مولی کی سلاد فائدہ دیتی ہے۔

سرخ پکے ہوئے ٹماٹروں کی سلاد پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھائیں تو پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔

ککڑی سلاد میں از حد مفید ہے۔اس کا روزانہ استعمال چہرے پر نکھار لاتا ہے۔دوران خون کو کنٹرول کرتا اور سیرم یورک ایسڈ کو کم کرتا ہے۔کھیرا گرمی کے موسم میں فائدہ مند ہے۔اس سے

پیشاب کھل کر آتا ہے۔جسم کی جلن اور گرمی دور ہوتی ہے۔ہرے دھنیے میں ایسی تاثیر ہے کہ سلاد میں شامل کیا جائے تو جسم کی گرمی کو کم کرتا ہے۔ضعف بصارت' دماغی کمزوری' پیشاب کی جلن میں ہرا دھنیا فائدہ دیتا ہے۔اس میں وٹامن اے موجود ہے۔پودینہ ہاضم اور مقوی معدہ ہے۔تبخیر اور ریاح کے لئے مفید ہے۔جگر کو فائدہ دیتا ہے۔معدے سے متعلقہ امراض میں پودینہ کام آتا ہے۔منہ' گلے اور دانتوں کے امراض میں پودینہ کے تازہ پتے خوب چبا کر کھانے سے تحفظ ملتا ہے۔پودینہ میں موجودہ کلورفل منہ کی بدبو کو زائل کر دیتا ہے۔پائیوریا' مسوڑھوں کی خرابی میں مفید ہے۔

ادرک نظام ہضم کی اصلاح کے لئے انتہائی قیمتی دوا ہے۔بدہضمی' ریاح' قولنج' قے کے لئے مفید ہے۔کھانا کھانے کے بعد ایک چھوٹا سا ٹکڑا باقاعدگی سے روز چبا لیا جائے یا سلاد میں شامل کر لیا جائے تو صحت کے لئے بہت اچھا ہے۔کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔بند گوبھی کے پتے سلاد میں ضرور شامل کیجئے۔انسانی بدن کو انحطاط سے بچانے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔تلی میں پیدا ہونے والی پتھری کو روکتے اور تحلیل کر دیتے ہیں اور خون کی نالیوں کو صحت مند رکھتے ہیں۔

مچھلی اور انسانی صحت

مچھلی ابتدائے آفرینش ہی سے انسان کی مرغوب اور پسندیدہ غذا رہی ہے۔ مچھلی کا گوشت مقوی اور زود ہضم ہوتا ہے۔ اس میں نائٹروجنی یعنی غذائیت بخش اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ فاسفورس اور لسی تھین بھی خاصی مقدار میں ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مچھلی کا گوشت جسم کی پرورش کرنے کے علاوہ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ فاسفورس اور لسی تھین دماغ کے لئے بھی نہایت ضروری ہے۔ لسی تھین سے گلیسرین اور فاسفورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے اور اس کے ذریعے فاسفورس بدن میں جذب بھی ہوتا ہے۔ مچھلی کھانے سے یہ چیزیں دماغ کو مل جاتی ہیں۔ ذہانت کی ترقی کے لئے ہمیشہ مچھلی پر بھروسہ کرنا چاہیے۔ نباتی غذائیں دماغ میں سکون، قوت برداشت اور یکسوئی پیدا کرتی ہیں۔ لحمی غذائیں جودت، تیزی اور ذہانت میں اضافہ کرتی ہیں۔ لحمی یا البیومنی غذا کی مناسب مقدار جسم میں نہ پہنچے تو دماغ سرگرمی کے ساتھ کام نہیں کر سکتا۔ صرف نباتی غذائیں ہی کھائی جاتی رہیں تو سبزیوں کا فاسفورس اچھی طرح جذب نہیں ہوتا اور اس کا زیادہ حصہ آنتوں میں ضائع ہو جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے مچھلی کا گوشت سب گوشتوں سے اچھا ہے۔ فاسفورس اور لسی تھین والی غذائیں قوت دیتی ہیں۔ مچھلی میں جیسا کہ بتایا جا چکا ہے یہ دونوں چیزیں ہوتی ہیں۔ ان سے غدہ درقیہ اور اعصاب میں ہیجان پیدا ہوتا ہے۔ فاسفورس غدہ نخامیہ اور دوسرے تناسلی غدہ کو قوی کرتا ہے اور تناسلی اعضاء کی جانب خون کے دباؤ کو بڑھا دیتا ہے۔ مچھلی کے گوشت میں ضروری حیاتین بھی خاصی مقدار میں ہوتے ہیں۔ مچھلی میں فولاد بھی ہوتا ہے۔ مگر موتا اور

گیو یار مچھلی میں فولاد زیادہ ہوتا ہے۔ نقرس، فشار الدم، وجع مفاصل اور ورم گردہ میں گوشت روک دیا جاتا ہے لیکن مچھلی ان بیماریوں میں مناسب مقدار میں کھائی جا سکتی ہے۔ مچھلی سمندر اور بہتے ہوئے پانی کی اچھی ہوتی ہے۔ جھیل، تالاب اور جوہر کی مچھلی ٹھیک نہیں ہوتی۔ باسی اور کچی پکی مچھلی کھانے سے بدہضمی اور فساد خون کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ تازہ مچھلی کی آنکھ کے ڈھیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں اور گلپھڑے شوخ گلابی رنگ کے ہوتے ہیں۔

مچھلی کا گوشت بہترین ہوتا ہے کیونکہ اس میں پروٹین کی کثیر مقدار شامل ہوتی ہے اور یہ جسم کی نشوونما میں بہترین کردار ادا کرتا ہے۔ مچھلی کے کھانے سے انسان کے بیمار ہو جانے یا پیٹ میں درد کے پیدا ہونے کے مختلف اسباب ہیں۔ کچھ مچھلیوں یا شیل فشری میں زہریلے مادے پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے جو کہ پکانے سے بھی ختم نہیں ہوتی، مثلاً فیوگو یا پفر زہریلی مچھلی ہوتی ہے جو جاپان میں پائی جاتی ہے، اس کے علاوہ **Paralytic** شیل فشری کے لحاظ سے جراثیمی مچھلی ہوتی ہے، یہ بھی جاپان اور جنوبی امریکا میں پائی جاتی ہے۔

عموماً یہ بات سنی جاتی ہے کہ مچھلی کھانے کے فوراً بعد دودھ نہیں پینا چاہیئے اور زیادہ مچھلی کھانے یا اس کے بعد دودھ پینے سے پیٹ خراب ہو جاتا ہے تو اصل بات یہ ہے کہ دونوں اشیاء (دودھ یا مچھلی) میں سے کوئی بھی چیز اگر باسی ہے تو وہ پیٹ میں ضرور تکلیف کا سبب بنے گی، اس میں کوئی حقیقت نہیں کہ مچھلی کے بعد دودھ پینے سے کوئی تکلیف لاحق ہوتی ہے، کیونکہ اصل میں تکلیف زیادہ مقدار کھا لینے، کسی چیز کے باسی ہونے یا پھر اس سے الرجک ہونے سے پیدا ہوتی ہے، نہ کہ مچھلی کے اوپر دودھ پی لینے سے۔

مچھلی خریدنے اور صاف کرنے کے بعد کھلی جگہ میں رکھنے کی بجائے اسے ہمیشہ فریج میں رکھنا چاہیئے، اس سے مچھلی تازہ رہتی ہے، بعض لوگ مچھلی خریدنے کے بعد اسے کھلا رکھ چھوڑتے ہیں جس سے اس میں جراثیم نشوونما پانا شروع کر دیتے ہیں اور مچھلی کا رنگ بھی تبدیل ہو جاتا ہے پھر مچھلی کے پکڑنے کے وقت کا اندازہ لگانا بھی بہت مشکل ہے۔ اس کے علاوہ اس

تالاب یا سمندر کے کنارے جہاں سے مچھلی پکڑی جاتی ہے پر پانی کی آلودگی کا جائزہ لینا بھی ضروری ہوتا ہے کیونکہ مچھلی میں بہت سے جراثیم موجود ہوتے ہیں اور اس کو کھانے سے انسان بیمار ہونے کے علاوہ زہر خورانی کا شکار بھی ہوسکتا ہے۔ پھر ماہی گیر جب سمندر میں مچھلی پکڑنے جاتے ہیں تو وہ واپس بندرگاہ چند ہفتوں کے بعد ہی آتے ہیں اور دوران سفر جو مچھلی پکڑتے ہیں اسے کشتی میں جمع کرتے رہتے ہیں۔ لہٰذا ایسی کشتی یا جہاز میں بھی صفائی کا معیار اعلیٰ ہونا چاہیئے یا کم از کم کولڈ سٹوریج کا تسلی بخش انتظام ہو اس کے علاوہ وہ جگہ جہاں مچھلی اتاری جاتی ہے اس کی صفائی بھی بہت ضروری ہے، کیوں کہ اگر یہ تمام جگہیں صاف نہیں ہوں گی تو مچھلی میں مختلف جراثیم داخل ہو سکتے ہیں، جو کہ مچھلی کی کوالٹی اور غذائیت کو متاثر کرتے ہیں، اسی لیئے مچھلی پکڑنے کا سامان کشتی اور کولڈ اسٹوریج کا غلاظت سے پاک ہونا ضروری ہے۔

اگر مچھلی کافی عرصے کی پکڑی ہوئی ہو تو ایسی مچھلی کھانے سے زہر خورانی ہوسکتی ہے۔
مچھلی کے اندرونی اعضاء مثلاً پیٹ، معدہ، ہوائی خانہ، تلی گردہ، جگر اور آنتیں وغیرہ بطور خوراک استعمال نہیں کرنی چاہئیں، کیونکہ ان میں جراثیم ہوتے ہیں اور ان کے کھانے سے آدمی پیٹ کے درد، الٹی، دست، مروڑ اور گیس کی بیماری میں گرفتار ہوسکتا ہے، اس ضمن میں شمال مغربی یورپ کے ممالک مثلاً فن لینڈ، روس، سوئیڈن، جاپان اور جرمنی میں ہاف یا یکسیو (Half or Yaksav) جیسی خطرناک بیماری عام ہے، یہ بیماری ان ممالک کے ایسے علاقوں میں ہوتی ہے جہاں کی آبادی سمندر کے کنارے یا جزیروں پر رہتی ہے اور اس بیماری کے پھیلنے کے بنیادی اسباب پانی کی آلودگی اور غلاظت ہیں۔ اس میں بازو، ٹانگ اور کمر کی رگوں میں سخت تکلیف محسوس ہوتی ہے اور جس کا دورانیہ عموماً 24 گھنٹے ہوتا ہے، کبھی کبھار الٹیاں بھی ہوتی ہیں، پیشاب کا رنگ کالا یا بھورا ہو جاتا ہے، اور یہ بیماری پرچ (Perch)، بریم (Bream)، روج (Roagh)، ٹربوٹ (Turbot) اور لیک ٹراؤٹ (Lake Trout) نامی مچھلیوں سے ہوتی ہے۔ یہ مچھلیاں آلودہ اور غلاظت والے پانی سے پکڑی جاتی ہیں اور ایسے پانی میں خورد بینی

جاندار بھی شامل ہوتے ہیں، لہٰذا وہ خوراک کے ہمراہ مچھلی کے جسم داخل ہوتے ہیں اور آہستہ آہستہ مچھلی کے گوشت پر اثر انداز ہو جاتے ہیں۔ دراصل آلودہ پانی میں موجود نباتاتی پودے پانی میں ایک زہریلا مادہ خارج کرتے رہتے ہیں جو کہ غذا کے ساتھ مچھلی کے جسم میں داخل ہو کر گوشت کو آلودہ کر دیتا ہے اور اس کھانے سے انسان بیمار یا زہر خورانی کا شکار ہو جاتا ہے۔

مشروم

مشروم گوشت کانعم البدل ایسی غذا ہے جسے اس وقت دنیا کے بیشتر مما لک میں بطور سبزی استعمال کیا جارہا ہے۔ دنیا کے جنگلات میں مشروم کی بے شمار خودرو اقسام پائی جاتی ہیں جن میں کھانے کے قابل اور زہریلی دونوں طرح کی اقسام شامل ہیں۔ کھانے کے قابل اقسام میں سے چار قسموں یعنی بٹن مشروم، شٹا کی یا شاہ بلوط کی مشروم، آئسٹرم مشروم اور چینی مشروم کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ چند سال پہلے کے جائزہ کے مطابق دنیا میں قابل کاشت اقسام کی کل پیداوار 37,72,000 ٹن تھی سب سے زیادہ پیداوار بٹن مشروم کی تھی جو کہ 14,24,000 ٹن تھی۔ 909000 ٹن پیداوار کے ساتھ آئسٹرم مشروم دوسرے نمبر پر تھی جبکہ تیسرے اور چوتھے نمبر پر بالترتیب شٹا کی اور چینی مشروم تھیں۔

قدرت نے پاکستان کو ہر قسم کے موسمی حالات سے نوازا ہے شمال میں پہاڑی علاقوں کا وسیع سلسلہ ہے جن میں درجہ حرارت کافی کم ہوتا ہے جنوب میں بھارت کے ساتھ ملنے والی سرحد سے ملحقہ علاقے صحرائی ہیں۔ ان کے درمیان پنجاب اور سندھ کا بیشتر علاقہ میدانی ہے۔ مغرب کی طرف جو علاقہ بحیرہ عرب کے قریب ہے اس کا موسم استوائی (Tropical) ہے۔ اس قسم کے موسم کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ اس میں ہوا میں نمی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جبکہ درجہ حرارت میں سارا سال زیادہ کمی بیشی نہیں ہوتی ہے۔ میدانی علاقوں میں سال کے بیشتر مہینوں میں شدید گرمی جبکہ موسم سرما میں سردی پڑتی ہے۔ شمالی پہاڑی علاقوں کا درجہ حرارت موسم سرما میں نقطہ انجماد

سے گر جاتا ہے جبکہ موسم گرما میں موسم معتدل رہتا ہے اور زیادہ گرمی نہیں پڑتی۔

پاکستان میں مشروم محدود پیمانے پر کاشت کی جاتی ہے اس کیلئے لوگ زیادہ تر چھوٹے کمرے استعمال کرتے ہیں۔ راولپنڈی اور اس کے گردونواح میں کچھ لوگ بٹن مشروم کی کاشت مخصوص قسم کے کمروں میں کررہے ہیں لیکن انہیں بھی بڑے یونٹ قرار نہیں دیا جاسکتا لوگ زیادہ تر آئسٹرم مشروم پر توجہ دے رہے ہیں کیونکہ اس کی کاشت نسبتاً آسان ہے۔ چینی مشروم موسم گرما میں آسانی سے اگائی جاسکتی ہے۔ لیکن اس کی کاشت میں ایک خامی ہے کہ اس کی پیداواری صلاحیت بہت کم ہے۔

پاکستان میں فی الحال مشروم کی کھپت محدود ہے اور یہ زیادہ تر لاہور، کراچی اور اسلام آباد کی مارکیٹوں میں دستیاب ہے۔ بڑے ہوٹل میں اسے بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے اس کی محدود کھپت کی تین وجوہات ہیں ایک یہ کہ مارکیٹوں میں یہ کم دستیاب ہے دوسری اس کی زیادہ قیمت جو کہ عام آدمی کی پہنچ سے باہر ہے۔ مارکیٹ میں تازہ آئسٹرم مشروم کی قیمت 100-200 روپے فی کلوگرام ہے جبکہ بٹن مشروم اس سے بھی زیادہ قیمت پر فروخت ہوتی ہے۔ خشک مشروم کی قیمت 400 روپے سے لے کر 700 روپے فی کلوگرام ہے۔ بعض اوقات مشروم کی قیمت 3000 روپے سے لے کر 4000 روپے بیان کی جاتی ہے۔ اس قیمت پر مشروم کی کوئی قسم فروخت نہیں ہوتی۔ پاکستان کے شمالی پہاڑی علاقوں میں مشروم کی ایک خودرو قسم ہے جسے مقامی زبان میں گچھی اور انگریزی میں (Black Morel) کہتے ہیں اسے خشک حالت میں برآمد بھی کیا جاتا ہے۔ مشروم کی کھپت میں کمی کی تیسری وجہ لوگوں میں اس کی افادیت خصوصاً غذائی اہمیت کے بارے میں ناواقفیت ہے۔ مشروم میں چونکہ لحمیات یعنی پروٹین کی مقدار کافی زیادہ اور چربی کم ہوتی ہے اس لئے اسے بلڈ پریشر اور امراض قلب کے مریضوں کیلئے مفید سمجھا جاتا ہے۔ نیز بعض اقسام جسم میں کینسر کے خلاف مدافعت پیدا کرتی ہیں۔

انار

ایک انار اور سو بیمار کا محاورہ آپ نے ضرور سنا ہوگا۔ یہ صرف ایک محاورہ نہیں بلکہ اپنے اندر شفائی' غذائی اور دوائی کی ایک سو سے زیادہ بیماریوں کے علاج معالجہ اور صحت و تندرستی کی خوبیاں رکھتا ہے۔ اس پھل اور درخت کے مختلف زبانوں میں مختلف نام ہیں اور اسی طرح پھل مختلف بیماریوں کے علاج کے لئے مقبول و معروف ہے۔

انار کا پھل اور درخت دونوں ''انار'' ہی کے نام سے جانے پہچانے اور پکارے جاتے ہیں۔ انار اپنے درخت انار ہی کا پھل ہے۔ یہ درخت برعظیم میں ہر جگہ بوئے اور لگائے جاتے ہیں۔ انار کی اونچائی زیادہ سے زیادہ بیس فیٹ ہوتی ہے۔ اس کا تنا پتلا اور گولائی میں تین چار فیٹ کا ہوتا ہے۔ انار کی کھال یا چھال کا رنگ پیلا یا گہرے بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔

پتے' پھول اور پھل

ماگھ اور پھاگن کے مہینے میں انار کے نئے پتے نکلتے ہیں۔ اس کے پتے ٹہنیوں میں آمنے سامنے لگتے ہیں۔ انار کے پتے نوکدار اور رنگ زردی مائل لال ہوتا ہے۔ اس میں سرخ رنگ کے پھول ایک ایک جگہ دو دو ہوتے ہیں۔

پھولوں کے جھڑنے کے بعد اس میں پھل لگتے ہیں جن کا قطر عام طور پر دو انچ سے ساڑھے تین انچ تک ہوتا ہے۔ بعض انار بہت بڑے بڑے ہوتے ہیں۔ مشہور سوانح عمری ''تزک جہانگیری'' کے مطابق مغل شہنشاہ جہانگیر کے سامنے ایک انار پیش کیا گیا۔ اس انار کا وزن ''چالیس تولہ یعنی آدھا سیر'' تھا۔

پھل اور چھلکا

انار کا چھلکا اتارا جائے تو اس کے لال نوکدار دانے نکلتے ہیں۔ بعض انار سفید ہوتے ہیں۔ ان دانوں میں بعض میں گٹھلی ہوتی ہے اور بعض میں گٹھلی نہیں ہوتی یا کمزور سی ہوتی ہے۔ اسے ''انار بے دانہ یا بہی دانہ کہتے ہیں۔'' کابلی انار سب سے بڑا انار ہوتا ہے۔ اس کے بعد پٹنہ کا انار مشہور ہے۔ بہترین انار وہ ہوتا ہے جس کا دانہ ''بڑا'' ہو۔ ذائقہ کے لحاظ سے انار کی کئی اقسام ہیں مثلاً ''میٹھا انار' کھٹا انار' کھٹ میٹھا انار''۔

خاص صفت

انار ہی وہ خاص پھل ہے جس کی تمام اقسام یعنی ہر صورت میں یعنی خشک شدہ دانے' پھل کا غنچے اور پھول' پتے اور درخت کی کھال سب کے سب دواسازی میں بکثرت کام آتے ہیں۔ ڈاکٹری میں اس کے درخت کی ''چھال بطور قابض اور دافع کرم شکن'' استعمال کرتے ہیں۔

انار کے طبی خواص

امراض دماغ

انار کا شربت اور گاڑھا گاڑھا عرق (جمایا ہوا) شراب کے خمار کو دور کرتا ہے۔ شیریں انار کے پتوں کو سائیہ میں خشک کر کے شہد ملا کر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں نزلہ بخار کو فائدہ ہوگا۔

امراض چشم

نمبر ۱: آنکھیں دکھنے آئیں تو انار کی پتیاں پیس کر اس کی ٹکیہ بنا کر آنکھوں پر باندھنے سے آشوب چشم کو فائدہ ہوگا۔

نمبر ۲: شیریں انار کا پانی ایک بوتل میں بھر کر دھوپ میں رکھیں۔ جب وہ گاڑھا ہو جائے تو اسے آنکھوں لگایا جائے۔ اس سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ ہوگا۔ بصارت قوی ہو گی۔ یہ جتنا پرانا ہوگا اتنا ہی مفید ہوگا۔

نمبر ۳: کھٹے انار کا نچوڑ کر پانی (عرق) نکالیں اور برتن میں ڈال کر پکائیں جب وہ گاڑھا ہو جائے تو اسے آنکھوں میں لگائیں۔ یہ دھند کو مفید ہے۔

نمبر۴: انار دانہ کو پانی میں بھگو کر یہ پانی آنکھوں میں لگانے سے آشوب چشم کو فائدہ ہوتا ہے۔

نمبر۵: اگر اس کے پھول اور کلیاں تین عدد روزانہ ایک ہفتہ تک نگل لیا کریں تو اس عمل سے سال بھر تک آشوب چشم کا عارضہ نہیں ہوتا۔

نمبر۶: بعض اطباء کا قول ہے کہ انار کی سات عدد کلیاں اس طرح نگل لیں کہ ان کو ہاتھ نہ لگے یعنی منہ سے توڑ کر نگل جائیں تو ایک سال تک پھوڑے پھنسیاں نہیں نکلتیں اور نہ آنکھیں دکھتی ہیں۔

امراض کان

نمبر۱: انار شیریں کو معہ پوست کوٹ کر شراب میں پکائیں۔ جب اچھی طرح نرم ہو جائے تو کان پر باندھیں۔اس سے کان پر ورم ہو تو دور جاتا ہے۔

نمبر۲: انار شیریں کے دانوں کا پانی شہد کے ساتھ ملا کر کان میں ڈالنے سے کان کے درد کو آرام ہو جاتا ہے۔

نمبر۳: انار ترش کا پانی کان میں ٹپکانے سے کان کا درد رفع ہوتا ہے۔ اگر اس میں تھوڑا شہد ملا کر ڈالیں تو زیادہ مفید ہے۔

نمبر۴: امراض ناک

اگر ناک کے اندر پھنسیاں ہوں تو انار شیریں کا پانی ٹپکانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نمبر۵: اس کا پانی ناک میں ٹپکانے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

نمبر۶: اسی طرح گل انار تازہ کا پانی نچوڑ کر ناک میں ڈالنے سے نکسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔

امراض منہ

نمبر۱: اگر منہ میں چھالے پیدا ہو جائیں جسے منہ آنا کہتے ہیں تو انار ترش کے پانی سے کلیاں کرنے سے آرام ہوتا ہے۔

نمبر۲: اگر ترش انار کو معہ چھلکے پانی میں جوش دے کر اس سے کلیاں کریں تو مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور ان سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

نمبر۳: گل انار کو پیس کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور دانتوں کی جڑوں

سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

نمبر۴: انار کے درخت کی چھال کو پانی میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور ان کا ورم دور ہو جاتا ہے۔

امراض سینہ

نمبر۱: انار شیریں کا پانی یا اس کا شربت پینے سے درد سینہ اور کھانسی رفع ہوتی ہے۔ اس کا چوسنا درد سینہ اور پرانی کھانسی کے لئے مجرب علاج ہے چنانچہ انار شیریں میں شکر اور روغن بادام شیریں ملا کر پینے سے پورا فائدہ ہوتا ہے۔

نمبر۲: اگر پوست انار پیس کر سینہ پر لیپ کریں تو اس سے بلغم میں خون آنا بند ہو جائے گا۔ پوست انار کو پیس کر اور گولیاں بنا کر چوسنے سے کھانسی کو آرام ہوتا ہے۔ غنچہ گل انار کو پیس کر بقدر ایک ماشہ کھانے سے کھانسی کو بہت آرام ملتا ہے۔

امراض قلب:

آب انار شیریں اور اس کا شربت مقوی قلب ہے اور خفقان قلب کو رفع کرتا ہے۔ اس طرح انار ترش بھی خفقان گرم میں مفید ہے۔

معدے کی بیماریاں

نمبر۱: شربت انار مقوی معدہ ہے۔ بخارات معدہ کو رفع کرتا ہے۔

نمبر۲: انار شیریں کے رس میں قدرے شکر چھڑک کر پینے سے تسکین ملتی ہے۔

نمبر۳: انار کے رس میں شہد ملا کے پینے سے بھوک خوب لگتی ہے۔

نمبر۴: ترش اور کھٹ میٹھا انار بھی مقوی معدہ ہے۔ اس کے کھانے سے ہچکیاں بند ہو جاتی ہیں۔

قے اور دست

نمبر۱: سالم انار معہ پوست نچوڑ کر پینے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ نیز یہ شربت بواسیر کو بھی فائدہ دیتا ہے۔ اگر بخار کی وجہ سے قے اور دست آ رہے ہوں تو انار ترش کھانے اور اس کا عرق پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نمبر۲: اگر انار کو پانی میں بھگو کر اس پانی کے ساتھ استنجا کریں تو بواسیر بند ہو جائے گی۔

نمبر۳: اگر پوست انار پانی میں جوش دے کر صاف کریں اور چاول کی پیچ کے ساتھ چوتڑوں کو اندر تک دھوئیں تو دست بند ہو جائیں گے۔

انار کی کھال

انار کے درخت کی کھال (چھال) نہایت عمدہ کرم کش ہے اور کدو دانے کے اخراج کے لئے ایک نہایت مفید دوا ہے۔

استعمال کا طریقہ

رات کو مریض کو ڈیڑھ تولہ کاسٹرائیل پلائیں۔ صبح کو انار کی جڑ کا جوشاندہ پانچ پانچ تولہ (ایک چھٹانک) ایک ایک گھنٹے بعد چار مرتبہ پلائیں۔ آخری خوراک پلانے کے دو گھنٹے بعد ڈھائی تولہ کاسٹرائیل پلائیں۔ اس کے اثر سے تقریباً بارہ گھنٹے بعد کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

امراض جگر و طحال (تلی)

انار شیریں یرقان، طحال (تلی) اور استسقا میں مفید ہے۔ استسقا میں جہاں دوسرے میوہ جات کھانے کی اجازت نہیں وہاں مریض کے لئے انار نہ صرف جائز ہے بلکہ نفع بخش ہے۔ سالم انار کو نچوڑ کے اس کا پانی چودہ تولہ سے تیس تولہ تک لیں اور اس میں تین تولہ سے چھ تولے تک شکر سفید ملا کر مریض کو پلائیے تو اس سے صفرا دستوں کی راہ نکل جاتا ہے اور معدے کو قوت پہنچتی ہے۔ اس مقصد کے لئے یہ ہلیلہ زرد کی طرح کام دیتا ہے۔ انار ترش جگر کی گرمی اور جوش خون کو دور کرتا ہے۔

امراض اعضاء بول و پیشاب و پاخانہ:

انار کی چھال کا جوشاندہ مسلسل البول (بار بار اور قطرہ قطرہ پیشاب کا آنا) کے لئے مفید ہے۔ انار شیریں مقوی باہ اور منی پیدا کرتا ہے۔ تازہ انار کے پھول کا رس نکال کر اندر پچکاری کرنے سے زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔

خواتین کے امراض

حاملہ عورتیں عام طور پر مٹی کھانے لگتی ہیں۔ ترش انار کھانے سے یہ عادت چھوٹ جاتی ہے۔

امراض جلد

نمبر۱: اگر انار کو معہ پوست پیس کر اور شہد ملا کر زخم پر باندھیں تو اس سے خراب اور گندے زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔

نمبر۲: ترش انار کو آگ میں بھلبھلا کر بدن پر مالش کرنے سے خشک اور تر کھجلی کو فائدہ ہوتا ہے۔

نمبر۳: ترش انار کا پانی نکال کر تھوڑے سے شہد میں ملا کر تانبے کے برتن میں پکائیں جب گاڑھا ہو تو زخم پر لگائیں۔ گندہ گوشت الگ ہو جائے گا اور زخم اچھا ہو جائے گا۔

نمبر۴: پوست انار باریک پیس کر زخم پر چھڑکنے سے زخم کو بہت جلد بھرتا ہے۔

نمبر۵: اس طرح گل انار کا سفوف زخم پر چھڑکنے سے زخم جلد اچھا ہوتا ہے۔

نمبر۶: گل انار باریک پیس کر زخم پر لگانے سے زخم جلد تحلیل ہو جاتا ہے۔

نمبر۷: انار کے درخت کی چھال کو پیس کر اور اس میں شہد ملا کر چیچک کے دانوں پر لگانے سے اس کی رطوبت جلد خشک ہو جاتی ہے۔

نمبر۸: انار کی چھال کا سفوف زخم آتشک پر چھڑکنے سے جلد اچھے ہوتے ہیں۔ وہ زخم جو بچوں کو "جوش خون" کی وجہ سے ہوتے ہیں، ان پر اگر اس سفوف کو سرکہ میں پیس کر لگایا جائے تو "مرض" رفع ہو جاتا ہے۔

حشرات الارض

انار کی ڈالیوں سے سانپ، بچھو اور دوسرے حشرات الارض ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اس لئے پرندے زیادہ تر انار کے درخت پر گھونسلے بناتے ہیں تاکہ موذی کیڑوں سے امن میں رہیں۔

عام صحت

صحت کے لئے انار نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ قرآن شریف میں بھی انار کو بہشت کی نعمتوں میں شمار کیا گیا ہے۔ اس کے کھانے سے صحت درست دیتی ہے۔ صالح خون پیدا ہوتا ہے اور انسان کا بدن موٹا تازہ ہو جاتا ہے۔

آم

آم کا تصور کیجئے تو سب سے پہلے ساون کا مہینہ یاد پڑتا ہے۔ پھر ہر طرف گڑگڑاتے اور کڑکڑاتے بادل ہر طرف پھیلی ہوئی کالی کالی گھٹائیں۔ آم جب پیڑ پر سجتے ہیں تو یوں معلوم ہوتا ہے جیسے پیڑ کی شاخوں نے موتیوں کے ہار پہن لئے ہیں۔

پاکستان اور بھارت میں سب سے زیادہ پسندیدہ اور کھائے جانے والا پھل آم ہے۔ برسات میں پھلنے والا یہ خوش ذائقہ، خوشنما اور صحت بخش پھل آم امیر وغریب سب ہی کو یکساں طور پر پسند ہے اور یہ بات بالکل درست ہے کہ آم ہی صرف ایسا پھل ہے جسے دنیا بھر میں سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔

آم کی اقسام

آم کو دو اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے ایک قلمی اور دوسرا تخمی

قلمی آم

قلمی آم کے پودے کا باقاعدہ ''قلم'' باندھا جاتا ہے۔ اس پودے کی ایک سال یا دو سال تک پوری طرح حفاظت کی جاتی ہے۔ پھر جب اس کو آم لگنا شروع ہوتے ہیں تو اس پودے کی زیادہ حفاظت کی جاتی ہے۔ قلمی آم چونکہ قلم سے تیار ہوتا ہے اس لئے یہ کھانے میں نہایت لذیذ اور میٹھا ہوتا ہے۔ اس کے آگے قلمی آموں کی اس قدر اقسام ہیں جنہیں گننا اور یاد رکھنا مشکل ہے۔

یوں تو قلمی آم کی بے شمار اقسام ہیں۔ مگر پاکستان میں مندرجہ ذیل اقسام کے آم زیادہ پسند کئے جاتے ہیں اور انہیں قبول عام حاصل ہے۔

دسہری

دسہری آم کی شکل لمبوتری، چھلکا خوبانی کے رنگ جیسا باریک اور گودے کے ساتھ چمٹا ہوتا ہے۔ گودا گہرا زرد، نرم ذائقہ دار اور شیریں ہوتا ہے۔ دسہری کی گٹھلی لمبی، پتلی اور بہت کم ریشے دار ہوتی ہے۔ دسہری کی ابتداء بھارت کے شہر لکھنوء سے ہوئی تھی۔

چونسہ

یہ آم قدرے لمبا، چھلکا درمیانی موٹائی والا، ملائم اور رنگت پیلی ہوتی ہے۔ چونسے کا گودا، گہرا زرد، نہایت خوشبودار اور شیریں ہوتا ہے۔ گٹھلی پتلی، لمبوتری، بڑا سائز اور کم ریشے کی ہوتی ہے۔ اس پھل کی ابتداء ملیح آباد (ضلع لکھنوء) بھارت سے ہوئی۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ چونسہ نام کا ایک قصبہ بھی اس علاقے میں ہے۔

انور رٹول

یہ آم انڈے کی شکل کا ہوتا ہے۔ سائز درمیانہ، چھلکا درمیانہ موٹا ہوتا ہے۔ اس کا گودا بے ریشہ ٹھوس، نہایت شیریں، خوشبودار گٹھلی نرم ریشوں سے ڈھکی ہوتی ہے۔ اس آم کی ابتداء میرٹھ (بھارت) کے قریب قصبہ رٹول سے ہوئی۔

الماس

اس کی شکل گول اور بیضوی ہوتی ہے۔ سائز درمیانہ، چھلکا زردی مائل خوبانی کے رنگ کا ہوتا ہے۔ اس میں ریشہ برائے نام ہوتا ہے۔

غلام مجددانہ

یہ آم سائز میں چھوٹا، چھلکا، موٹا اور پتلا ہوتا ہے۔

فجری

یہ آم لمبوترا ہوتا ہے۔ فجری کا چھلکا زردی مائل، موٹا سطح تھوڑی کھردری، گودا نفیس

زردی مائل سرخ' خوش ذائقہ۔

لنگڑا

یہ بیضوی اور لمبوترا ہوتا ہے۔ چھلکا' ہلکا' چکنا' بے حد پتلا اور نفیس' اور گودے کے ساتھ چمٹا ہوتا ہے۔ گودا سرخی مائل زرد' خستہ' بے حد عمدہ' شیریں اور رس دار ہوتا ہے۔

سندھڑی

سندھڑی آم لمبوترا اور بیضوی ہوتا ہے اس کا سائز بڑا' چھلکا زرد' چکنا باریک گودے کے ساتھ چمٹا ہوتا ہے۔ گودا زرد' شیریں' نفیس رس' گٹھلی لمبی اور موٹی ہوتی ہے۔

گولا

یہ آم شکل میں تقریباً گول ہوتا ہے۔ سائز درمیانہ' چھلکا گہرا نارنجی اور پتلا ہوتا ہے۔ اس کی گٹھلی بڑی ہوتی ہے۔

نیلم

اس آم کا سائز درمیانہ' چھلکا درمیانہ موٹا اور پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔

سہارنی

اس آم کا سائز درمیانہ اور ذائقہ بہت شیریں ہوتا ہے۔

آم کی غذائیت

آم پر جدید تحقیقات کی روشنی میں جو کیمیائی تجزیہ کیا گیا ہے۔ اس سے اس کے اجزاء کا تناسب درج ذیل ہے۔

پروٹین	0.7 فیصد
کاربوہائیڈریٹ	17.2 فیصد
فیٹ (چربی)	0.4 فیصد
آب نمی	7.4 فیصد
فاسفورس	13 ملی گرام فیصد

کیلشیم	14 ملی گرام فی فیصد
فولاد	1.3 ملی گرام فی گرام
حیاتین الف	6350 انٹرنیشنل یونٹ فی سوکلوگرام
حیاتین ب	0.04 ملی گرام فی سو گرام
حیاتین ج	41 ملی گرام فی سوگرام

آم کے طبی فوائد

قدرت نے انسان کو جس قدر بھی پھل عطا فرمائے ہیں وہ سب کے سب موسم کے قدرتی تقاضے پورے کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ آم موسم گرما کا پھل ہے۔ گرمیوں میں باہر نکلنے' دھوپ میں چلنے پھرنے سے لو لگ جاتی ہے۔ لو لگنے کی صورت میں شدت کا بخار چڑھ جاتا ہے۔ آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ پس لو کے اثرات کو ختم کرنے کے لئے کچا آم لے کر گرم' راکھ میں دبا دیں۔ تھوڑی دیر بعد نرم ہونے پر باہر نکال لیں۔ اس کا رس لے کر ٹھنڈے پانی میں چینی کے ساتھ ملا کر دیں۔ یہ تریاق کا کام کرے گا۔

گنجاپن

گنجے پن میں آم کو اس طرح استعمال کیجئے کہ آم کا اچار جس قدر پرانا ہو وہ بہتر ہے' اس کا تیل گنجے ہونے کے مقام پر لگائیں۔ اس میں ''بال چھڑ'' بھی فائدہ مند ہوتی ہے۔

منہ کی بدبو

آم کی گٹھلی کو مسواک کی طرح استعمال کرنے سے یعنی گٹھلی سے مسواک کی طرح منہ صاف کرنے سے منہ کی بدبو جاتی رہتی ہے۔ دانت مضبوط اور صاف ہو جاتے ہیں۔

جریان

آم کے بور کا پوڈر بنا کر روزانہ صبح نہار منہ چینی ملا کر استعمال کریں۔ چند روز میں

جریان جاتا رہے گا۔

پیشاب کی بندش

جن لوگوں کو پیشاب رکنے کی شکایت ہو وہ آم کی جڑ کا چھلکا، برگ شیشم ایک تولہ ایک سیر پانی میں ڈال کر جوش دیں۔ جب تیسرا حصہ رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے چینی ملا کر نوش جاں کریں۔ پیشاب کھل کر آئے گا۔

ذیابیطس

آم کے پتے جو خود بخود جھڑ کر گریں انہیں سایہ میں خشک کر کے باریک سفوف بنا لیں۔ اسے ڈیڑھ ماشہ صبح و شام پانی سے استعمال کرنے سے مرض جاتا رہتا ہے۔

نکسیر

آم کے پھولوں کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنا لیں۔ نکسیر کی صورت میں نسوار کی طرح ناک میں لینے سے خون بند ہو جائے گا۔

بالوں کا سفید ہو جانا

آم کے پتے اور شاخیں خشک کر کے سفوف بنا لیا جائے۔ کم بال والے یا سفید بال والے اسے تیل میں ملا کر روزانہ سر پر مالش کریں۔ بال سفید ہونا کم ہو جائیں گے۔

قے

اگر کسی کو بار بار قے ہو رہی ہو تو آم کے پتے اور پودینہ کے پتے ہم وزن لے کر جوشاندہ بنا لیں اور تھوڑا سا شہد ملا کر قے کرنے والے کو پلا دیں تو قے آنا فوراً بند ہو جائے گی۔

کچا اور پکا آم

پختہ آم کا مزاج گرم تر اور کچے آم کا مزاج سرد خشک ہے یہ خوشنما پھل گوشت بنانے والے شکری نشاستہ دار اور روغنی اشیاء سے مالا مال ہوتا ہے۔

قلمی آم اپنے اندر نشاستہ دار شکری اجزاء رکھنے کی وجہ سے بدن میں تازگی اور فربہی لاتا ہے۔ زیادہ کام کرنے والے محنتی آدمی اس کو باآسانی ہضم کر سکتے ہیں۔ ایک تندرست معدہ پر اس

کے ریشے بوجھ نہیں ڈالتے۔ اس کے ریشے دانتوں کو صاف کر کے مسوڑھوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ یہ چہرے کا رنگ نکھارتا ہے اور عمدہ خون پیدا کر کے بدن میں چمک دمک پیدا کرتا ہے۔

آم کی افادیت

آم تقریباً ایک مکمل غذا ہے جو دن میں کسی وقت میں استعمال ہو سکتی ہے۔ اس کے ساتھ آپ دودھ یا خالی چپاتی کھا کر بدن میں غذائیت کی ضروری مقدار جمع کر سکتے ہیں۔ آم قبض کشا ہے اور پیشاب کے ذریعے بدنی فضلات کا اخراج کرتا ہے۔ تندرست معدہ والے، کمی نیند کے شاکی آم پیٹ بھر کر کھائیں اور اس کے بعد دودھ کی پتلی لسی یا تازہ پانی پی کر گہری نیند کا لطف حاصل کر سکتے ہیں۔ دبلے پتلے لوگ اس موسم میں جی بھر کے آم کھائیں تو ان کا جسم بھر جائے گا۔ آم، بلغم کو پتلا کر کے باآسانی خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کھانسی اور دمے کے مریضوں کے لئے پتلے رس کا آم استعمال کرنا مفید ہے۔

آملہ

آملہ کا درخت درمیانے اور چھوٹے قد کا ایک خوبصورت پیڑ ہوتا ہے۔ اسکی نیلگوں چھال باہر کی طرف بے قاعدہ داغدار اور اندر کی طرف سرخ ہوتی ہے۔

آملہ کی سرخ رنگ کی لکڑی اگر کاٹ کر ڈال دی جائے تو کچھ دنوں بعد لیٹ جاتی ہے یا ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔ اپنی اس ٹیڑھی لکڑی شکل کی وجہ سے اس کی لکڑی تعمیراتی کام کی نہیں ہوتی۔ آملہ کے پتے ببول کی طرح ہلکے سبز رنگ کے اور پھول سبزی زرد رنگت کے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول خوشوں میں لگتے ہیں۔ آملہ کا پھل بیر کی شکل کا سوا سے ڈھائی میٹر محیط کا ہوتا ہے۔ اس کی چھ پھانکیں ہوتی ہیں۔ پھانکوں کے اندر مثلث کا گٹھلی ہوتی ہے۔

آملہ کا پھل زمانہ قدیم سے ہندوستان اور مشرق وسطی میں قیمتی ادویات کے ایک جز کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے۔ آیورویدک ماہرین علاج کے مطابق' آملہ تمام تیزابی پھلوں میں بہترین صحت برقرار رکھنے میں۔ انتہائی کارآمد ثابت ہوا ہے اور یہ متعدد بیماریوں کا موثر علاج ہے۔ یہ بات زمانہ قدیم سے مشہور ہے کہ ''نی چیاواں'' نے ستر سال کی عمر کے بعد آملہ کے استعمال سے ایک بار پھر سے جوانی حاصل کر لی تھی اور اپنی طاقت بحال کرنے میں کامیاب ہو گیا تھا۔

آملہ کے اجزاء

آملہ کے ایک سوگرام خوردنی حلقہ میں:

81.8 فیصد رطوبت

.5 فیصد پروٹین

.1 فیصد چکنائی

.5 فیصد معدنیات

3.5 فیصد ریشے اور

13.7 فیصد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں

اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم' فاسفورس' آئرن' کیروٹین' تھایامین میں ریبوفلاوین' نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ آملہ کی غذائی صلاحیت 58 کلوریز ہے۔

آملہ کی اہمیت کا سب سے بڑا سبب اس میں وٹامنز ''سی'' کی بہت زیادہ مقدار ہے۔ اس کے مسلسل تجربوں سے یہ ثابت ہوا ہے کہ اس کے ایک سوگرم تازہ پھل میں 470 سے 680 ملی گرام وٹامنز ''سی'' ہوتی ہے۔ آملہ کی کی وٹامنز سی کی مقدار اس وقت مزید بڑھ جاتی ہے جب آملہ کے پھل سے جوس کشید کیا جاتا ہے۔ خشک آملہ کے ایک سوگرام میں 2428 سے 3470 گرام تک وٹامنز ''سی'' حاصل ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ اسے سائے میں رکھ کر اور خشک کر کے اس کا سفوف بنایا جائے تب بھی اس میں 1780 سے 2640 ملی گرام وٹامنز ''سی'' موجود رہتی ہے۔

آملہ کے بیج

آملہ کے بیجوں میں ایک گاڑھا تیل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ فاسفائیڈز اور ایک مخصوص تیل بھی ہوتا ہے۔ آملہ کے پھل' چھال اور پتوں میں ٹینن کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے۔

فوائد

آملہ قدرت کی طرف انسان کے لئے ایک قیمتی تحفہ ہے۔ اسے طویل عمر کے لئے ایک بیش بہا نعمت قرار دیا گیا ہے۔

آیورویدک معالجین اور حکماء اپنی ادویات میں آملہ کا خوب استعمال کرتے ہیں اور اسے

''دل''، اور دیگر طبی مسائل کے لئے سودمند بتاتے ہیں۔ اسے مسکن اور قابض اجزاء کی وجہ سے بیرونی استعمال کے لئے بھی عمدہ ٹانک سمجھا جاتا ہے۔

آملہ کا خراش دار پھل' ٹھنڈا' فرحت بخش ہوتا ہے اور اس کا استعمال پیشاب کی مقدار بڑھاتا ہے۔ آملہ کا کچا پھل درمیانے درجے کا مسہل ہوتا ہے۔ جبکہ اس کا تازہ رس' سرد' تازگی بخش' پیشاب آور' ملین اور مقوی دل ہوتا ہے۔ اگر اس پھل میں چاقو سے شگاف لگا دیئے جائیں تو تھوڑی دیر بعد اس میں سے جو رس پھوٹے گا اسے آنکھ کے اوپر لگانے سے آنکھ کی سوزش رفع ہوتی ہے۔

آملے کے پھول سرد مزاج' فرحت بخش اور ملین ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ اور چھال رطوبتیں کم کرنے اور خون روکنے میں معاون ہیں۔ تازہ آملہ کا رس کا ایک کھانے کا چمچہ اور شہد متعدد بیماریوں کا شافی علاج ہے۔

اگر آملہ کا صبح روزانہ استعمال کیا جائے تو جسم میں چستی اور توانائی بھرتا ہے۔ اگر تازہ آملہ میسر نہ ہو تو خشک پھل کا سفوف شہد میں ملا کر استعمال کرنا مفید ہے۔

سانس کا نظام

سانس کی بیماریوں کا آملہ بہترین علاج ہے۔ پھیپھڑوں کی تپ دق' دمہ اور برونکائٹس میں خاص طور پر اس کا استعمال اہم ہے۔

ذیابیطس

سفوف آملہ۔ جامن اور کڑوا پیٹھا (ہم وزن) ذیابیطس کا عمدہ علاج ہے۔ اس مرکب کو ایک کھانے کا چمچہ روزانہ ایک یا دو بار لینا ذیابیطس کے مرض کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

دل کی بیماریاں

حکیموں نے آملہ کو امراض قلب کا ایک موثر ترین علاج بتایا ہے۔ اس کا استعمال جسم کے تمام اعضاء کو قوت بخشتا ہے اور فاسد مادوں کو خارج کر کے صحت مند بناتا ہے۔ اس سے توانائی بھی بحال ہوتی ہے۔

آنکھوں کے امراض

شہد کے ساتھ آملہ کا رس ملا کر استعمال کرنے سے بینائی محفوظ رہتی ہے۔ یہ آشوب چشم اور سبز موتیا کے علاج کے لئے مفید ہے۔ آنکھوں میں تناؤ کے لئے ایک کپ آملہ کا رس شہد کے ساتھ دن میں دوبارہ پینا انتہائی کارآمد رہتا ہے۔

جوڑوں اور گٹھیا کا درد

خشک آملہ کا سفوف ایک چائے کا چمچہ' دو چائے کے چمچے شکر کے ساتھ ایک ماہ تک استعمال کرنا گٹھیا اور جوڑوں کے درد میں موثر علاج ثابت ہوتا ہے۔

جلد کی سوزش اور جریان خون

جن لوگوں میں وٹامن ''سی'' کی کمی ہوتی ہے انہیں ''سکروی'' نام کا ایک مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جس میں جریان خون اور جلد کی سوزش شامل ہے۔ آملہ میں چونکہ وٹامن ''سی'' کافی مقدار میں پایا جاتا ہے اس لئے آملہ' مرض سکروی کا لاجواب علاج ہے۔

خشک آملہ کا سفوف اور ہم وزن چینی روزانہ دن میں تین بار' ایک چمچہ دودھ کے ساتھ پینا نہایت مفید رہتا ہے۔

پیچش اور اسہال

خشک آملہ' پیچش اور اسہال میں بہت فائدہ دیتا ہے۔ آملہ' لیموں کا رس اور مصری سے تیار کیا ہوا شربت بیکٹیریا سے پیدا ہونے والے پیچش کو قابو کرنے کے لئے نہایت مفید ہے۔ آملہ کے پتوں کو کچل کر لسی یا شہد میں ملا کر' کھانے کا ایک چمچہ روزانہ پینا' اسہال اور پیچش سے نجات دلاتا ہے۔

ضعیف العمری کے مسائل

آملہ میں توانائی اور قوت بحال کرنے کی بے حد صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کے اجزاء عمر بڑھنے کے ساتھ پیدا ہونے والی شکستہ و ریخت کو روکتے اور بڑی عمر میں بھی توانائی برقرار رکھتے ہیں۔ آملہ کا باقاعدہ استعمال انسانی جسم میں قوت' مدافعت پیدا کرتا ہے۔

آملہ انفیکشن سے محفوظ رکھتا ہے' دل کو قوت دیتا' بالوں کو صحت مند رکھتا اور جسم کے

مختلف غداروں کو متحرک اور فعال بناتا ہے۔

آملہ اور بال:

آملہ برصغیر میں ایک موثر ہیر ٹانک ہے۔ یہ بالوں کی نشونما میں اضافہ کرتا ہے اور بالوں کی قدرتی رنگت کو برقرار رکھتا ہے۔

خشک آملہ

نمبر۱: آملہ کے پھل کو کاٹ کر اس کے ٹکڑے سائے میں خشک لئے جائیں پھر ان خشک ٹکڑوں کو ناریل کے تیل میں اتنا ابالا جائے کہ تیل جل کر گاڑھا ہو جائے۔ اس سیاہ تیل کو بالوں میں لگانا سفید ہونے سے روکتا ہے۔

نمبر۲: خشک آملہ کے ٹکڑے رات کو پانی میں بھگودئے جائیں۔ اگلی صبح کو اس پانی سے سر دھونا بالوں کی نشوونما کے لئے مفید ہوتا ہے۔

بہترین طریقہ

آملہ کو کئی طرح سے استعمال کیا جاتا ہے۔ بہترین طریقہ وہ ہے جس میں وٹامن ''سی'' بہت کم ضائع ہوتی ہے۔ آملہ کو سلاد کی طرح کچا کھانا ایک بہتر طریقہ ہے۔ اس کا اچار اور مربہ کیا جاتا ہے۔ اسے خشک اور سفوف بنا کر رکھنے سے زیادہ دیر تک محفوظ رہتا ہے۔

بیر اور بیری

موسم بہار کا یہ چھوٹا سا پھل ہمارے بازاروں کی رونق ہوتا ہے۔ غذائیت سے بھرپور اس پھل کی مختلف اقسام مارکیٹ میں آتی ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل چار اقسام کے بیر زیادہ مشہور ہیں۔

1- مدنی بیر
2- سیر خانی بیر
3- گٹکے بیر
4- سیب بیر

قدرت نے اس مختصر سے پھل میں اور پتوں میں غذائی اور دوائی کے خواص رکھے ہیں۔

کھانے والے بیر:

بیر میں گوشت کے اجزاء مصفا پانی' نشاستہ دار شکر پائی جاتی ہے اس کے علاوہ فولاد' کیلشیم' پوٹاشیم' فلورین شامل ہوتے ہیں۔ وٹامنز اے۔ بی اور ڈی بھی اس میں شامل ہوتے ہیں۔ وٹامن بی کمپلیکس کا تو یہ نادر مجموعہ ہے۔ ہمارے ملک میں ڈاکٹر صاحبان سالانہ لاکھوں روپے کے وٹامنز بی کمپلیکس یورپ سے منگاتے ہیں۔ ہمیں قدرت نے اس پھل کی صورت میں یہ نعمت عطا کی ہے۔

ایک پاؤ بیر میں ایک بڑی چپاتی کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ ایک سیر میں دو اونس کے

قریب مکھن جتنی چکنائی ہوتی ہے۔تندرست معدے والے تین اور کمزور معدہ اسے چار پانچ گھنٹے میں ہضم کرتا ہے۔آدھا سیر بیر کھانے سے درمیانے درجے کے آدمی کو ایک وقت کے کھانے کا اہل جاتا ہے۔

پکے بیر کا مزاج گرم تر ہے اور کچے بیر کا مزاج سرد تر ہے۔بیر کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس پانی سے سر کے بال دھونے سے بال لمبے اور ملائم ہو جاتے ہیں۔ایک چھٹانک بیری کے پتے سیر دو سیر پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا کر کے سر پر ڈالتے رہیں۔شدت بخار' سر درد اور سر سام کو فائدہ ہوتا ہے۔

شریانوں کی لچك:

ترش بیری کے پتے ایک تولہ صبح کو پانی میں بھگو کر اور شام کو چھان کر کھانڈ مل کر پینے سے انشاءاللہ مرض دور اور شریانوں کی لچک بحال ہو جاتی ہے۔

تربوز

اللہ تعالی نے انسانی صحت کے لئے ہر موسم میں ایسی حافظ غذائیں پیدا کی ہیں جو انسان کو موسموں کی شدت سے بچاتی اور بدنی اعضاء کی کارکردگی بہتر اور بحال بناتی ہیں۔تربوز بھی ایک ایسا پھل ہے جو موسم گرما میں انسانی بدن کی محافظت کا کردار ادا کرتا ہے۔گرمی کے موسم میں جگر مثانہ اور جلدی امراض پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔تربوز کا استعمال جگر اور مثانہ کو گرمی سے بچاتا اور جلد کی ساخت کو قائم رکھتا ہے۔تربوز میں پانی کی مقدار 80% ہوتی ہے۔اس کے اجزاء میں ہیموگلوبن بڑھانے کی قوت ہوتی ہے۔چونکہ گرمیوں میں نظام ہضم بہت جلد متاثر ہو جاتا ہے اور معدے میں تیزابیت پیدا ہو جاتی ہے جس سے پیشاب میں جلن اور کبھی سرخی مائل پیشاب آنے لگتا ہے۔ایسے میں تربوز کا استعمال نہ صرف نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے بلکہ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے پیشاب لاتا ہے۔تیزابیت ختم کرتا ہے جس سے پیشاب میں جلن یا سرخی مائل نہیں ہوتا۔چونکہ یہ پیشاب آور بھی ہے اس لئے اگر چھوٹی چھوٹی پتھریاں ہوں تو وہ بھی خارج کر دیتا ہے۔

تربوز کے اہم غذائی اجزا کی مقدار ایک کلو تربوز میں مندرجہ ذیل ہے:

پانی	95،7	فیصد
پروٹین	،1	فیصد
چربی	0،2	فیصد

معدنی اجزاء	0،2	فیصد
نشاستہ	0،8	فیصد
کیلشیم	0،01	فیصد
شکر	قلیل مقدار	فیصد

تربوز کے طبی خواص:

جگر کے امراض میں اس کی اہمیت کو اطباء نے تسلیم کیا ہے جگر کا صحیح کام، نہ کرنا، بڑھ جانا، گرمی ہونا میں یہ دوا اور غذا کا کام دیتا ہے۔ تربوز کا استعمال نہ صرف خون کی حدت کو ختم کرتا ہے بلکہ بڑھے ہوئے دباؤ (بلڈ پریشر) میں بھی مفید ہے اور اسے اعتدال پر لاتا ہے اس طرح بلڈ پریشر کے عوارضات دل کا دھڑکنا، سر چکرانا میں بھی فائدہ مند ہے۔

☆ دردسر شدید کی صورت میں تربوز کا پانی چینی اور برف میں حل کر کے پلانے سے درد جاتا رہتا ہے۔

☆ تربوز کا مغز اور خربوزے کا مغز ایک ایک تولہ ایک پاؤ پانی میں رگڑ کر میٹھی سردائی کی طرح گرمیوں میں ٹھنڈا اور سردیوں میں نیم گرم پلانے سے پیشاب رکنے کی تکلیف میں مفید ہے۔

☆ تربوز ملیین طبع ہونے کی وجہ سے عروق شریانوں میں نرمی اور لچک پیدا کرتا ہے اسی لئے خشک کھانسی میں اس کا پانی پلاتے ہیں۔ یہ ملیین طبع خاصیت فشار الدین (بلڈ پریشر) میں مفید ہے اس کے استعمال سے شریانوں میں لچک پیدا ہوتی ہے۔ مغز تربوز ملیین مسکن (سکون دینے والے) نیند لانے والے گرمی اور سردی پیدا کرنے والے پیشاب لانے والے اور جسم کو فربہ کرتے ہیں۔

☆ مغز تربوز بھی سل و دق اور کھانسی میں مفید ہیں۔ اس کے شیرہ (سردائی) سے جسم میں پائی جانے والی لاغری دور ہو جاتی ہے۔ گردہ مثانہ اور دماغ کو تقویت ملتی ہے، دردسر جس کا سبب گرمی ہو خلط صفرا ہو اس میں مغز تربوز کا شیرہ بہت مفید ہے۔

☆ جدید تحقیق کے مطابق تربوز میں موادلحمیہ (پروٹین) چکنائی (فیٹس) کی نسبت پانی نشاستہ دار اور شکری مادہ کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس میں معدنی اجزا کی بھی کافی تعداد موجود ہوتی ہے۔

☆ تربوز کا شربت بھی بڑے شوق سے پیا جاتا ہے اس کے رس میں عرق گلاب یا کوئی اور مناسب خوشبو شامل کر کے چینی کے اضافہ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ تربوز کی طرح اس کے بیج بھی بڑے شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق ہائی بلڈ پریشر میں بڑے مفید ہیں۔ ان میں ایک ایسا جز ہے جس میں **82** فیصد مریضوں میں دل پر دباؤ ختم ہو جاتا ہے۔ باریک رگوں اور شریانوں کی سختی ختم ہو کر ان میں لچک قائم رہتی ہے۔ ان بیجوں کو پانی میں پیس کر شکر ملا کر پینے سے پیشاب کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔

خربوزہ

پاکستان میں کھائے جانے والے پھلوں میں خربوزہ سے زیادہ سستا اور کوئی پھل نہیں۔ اس قدر سستا ہونے کے باوجود خربوزے میں بے انتہا غذائیت ہے اور یہ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ خربوزہ مزے مزے میں ضرورت سے زیادہ بھی کھا جائیں تو آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا اور آپ کی طبیعت تر و تازہ رہے گی۔ خربوزہ اگرچہ ایک سستا پھل ہے اور غریب سے غریب آدمی بھی اسے آسانی سے خرید سکتا ہے مگر اس کی افادیت کا یہ عالم ہے کہ اس پھل کا ہر حصہ انسانی جسم کے کسی نہ کسی حصہ کو ضرور فائدہ پہنچاتا ہے۔

اقسام:

سردا، گرما اور خربوزہ یہ تینوں ایک ہی خاندان کے پھل ہیں۔ اس پھل کی یہ بھی خوبی ہے کہ اس کا مغز اور گودہ کے علاوہ چھلکا بھی غذائی اور دوائی ضرورت میں کام آتا ہے۔ گرمیوں کی تپتی دوپہر اور چلچلاتی دھوپ میں مشقت کے بعد جب آپ خربوزہ کھاتے ہیں تو آپ کو سکون پہنچاتا ہے۔

حسن و خوبصورتی

یہ پھل اپنی خوبصورتی اور دلربائی کی بھی ایک خاص ادا رکھتا ہے۔ اس کی ہری بھری نازک شاخیں کئی کئی کلو وزن سنبھالتی ہیں اور زمین پر بکھرتی ہیں۔ حکماء کا یہ متفقہ فیصلہ ہے کہ خربوزہ، انسانی بدن کی خشکی کو دور کرتا ہے، بھوک کھولتا ہے اور انسانی رنگ اور پٹھوں کی قدرتی لچک کو برقرار

رکھتا ہے۔ شدید بھوک کی حالت میں اگر آپ کو ایک خربوزہ میسر آجائے تو یہ آپ کی پوری بھوک کا علاج کر دیتا ہے۔

خربوزے کا مزاج

میٹھے خربوزے کا مزاج گرم تر، ترش خربوزہ سرد تر اور پھیکا خربوزہ معتدل مزاج رکھتا ہے۔ تندرست معدے کے لوگ خربوزے کو ڈیڑھ دو گھنٹے میں ہضم کر لیتے ہیں جبکہ ٹھنڈے مزاج کے بوڑھے اسے ہضم کرنے میں تین چار گھنٹے لگاتے ہیں اور انہیں ڈکار آتے رہتے ہیں۔

خربوزے کے کیمیائی اجزاء

قدرت نے اس پھل میں زمین سے پانی، سورج کی روشنی سے فاسفورس، کیلشیم، پوٹاشیم، کیروٹین، تانبا گلوکوز اور وٹامنز اے اور بی جمع کر دیئے ہیں۔ قدرت نے خربوزے میں وٹامن ڈی بھی وافر مقدار میں سمویا ہے جو انسانی جسم کو مضبوط اور موسمی تپش برداشت کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اس کے علاوہ اس پھل میں گوشت بنانے والے روغنی اجزاء بھی شامل ہیں۔

خربوزے کے ادویاتی کرشمے

خربوزے کا سب سے اہم کام معدے، آنتوں اور غذا کی نالی کی خشکی دور کرنا، آنتوں میں رکے ہوئے زہریلے فضلے کو خارج کرنا، قبض دور کرنا اور جسم کا رنگ نکھارنا ہے۔ یہ پھل پیشاب کے ذریعے زہریلے فضلات کو باہر نکال پھینکتا ہے۔

خربوزے کھانے والے کے گردے صحت مند اور صاف ستھرے رہتے ہیں۔ اگر مثانہ یا گردوں میں پتھری پڑ جائے تو وہ خارج ہو جاتی ہے۔

عورتیں اور جوان لڑکیاں

عورتوں اور لڑکیوں کو ایام کے دوران پیشاب کی جلن اور سوزش کی تکلیف ہوتی ہے ان کے لئے خربوزہ غذا بھی ہے اور دوا بھی۔

خواتین اگر خربوزے ''ایام'' کے دوران کھائیں تو ان کی ایام کی شکایات دور ہو جاتی ہیں اور ان کے چہرے پر اگر خدانخواستہ داغ دھبے ہوں تو وہ دور ہو جاتے ہیں۔ دودھ کی کمی ہو تو یہ

اس کمی کو پورا کرتا ہے۔ یونانی حکماء کی اکثریت اس بات پر متفق ہے کہ خربوزہ ایک ایسا سستا اور مفید پھل ہے جو اہم غذائی ضروریات کو پورا کرتا ہے اور گھر کے کام کاج میں چستی پیدا کرتا ہے۔

جوانوں کے لئے

گرم مزاج جوان اگر خربوزے کو دوا کے طور پر استعمال کریں تو ان میں تحمل اور بردباری پیدا ہوتی ہے اگر معدہ میں ورم ہو تو خربوزہ اسے مندمل کرتا ہے۔

درد گردہ کا فوری اور شافی علاج

اگر کوئی شخص درد گردہ میں تڑپ رہا ہو تو خربوزے کے ایک تولہ خشک چھلکے' ایک پاؤ عرق گلاب میں جوش دے کر اسے چھان لیجئے پھر اس میں تین ماشے کالا نمک ملا کر مریض کو پلایا جائے تو انشاءاللہ فوری افاقہ ہوگا۔

گوشت گلانے کا آسان نسخہ

اگر گوشت نہ گلتا ہو تو ایک پاؤ گوشت میں خربوزے کے صرف چھ ماشے چھلکے اس میں ملا کر پکائیں گوشت فوراً گل جائے گا۔

خربوزے کا لیپ

اگر چہرے پر داغ دھبے ہوں تو خربوزے کے خشک چھلکے دال مونگ یا بیسن میں پیس کر اس کا لیپ بنالیں پھر اس لیپ کو پتلا کر کے داغوں پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے اور کیل اور مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔ اگر خربوزے کے بیج ایک چھٹانک پانی میں رگڑ کر یا پیس کر ان کا شیرہ' گڑ کے چاولوں میں ملا کر پکایا جائے تو اس کے کھانے سے بدن کا رنگ نکھرتا ہے۔ داغوں میں کمی واقع ہوتی ہے اور خوب نیند آتی ہے۔

اسی طرح خربوزے کے خشک چھلکے' دال مونگ یا بیسن ہم وزن لے کر اور دہی میں ملا کر پتلا پتلا لیپ بنا کر چہرے کیل اور دھبوں پر لگایا جائے تو داغ غائب ہو جاتے ہیں۔ اور چہرہ نکھر آتا ہے۔

خربوزے کے بیج' منقی کے چند دانے' کھیرے کے چند خشک بیج' مغز کدو' ان سب کو

برابر برابر وزن میں لیجئے۔ پھر اسے پیس کے چھان لیجئے اور شکر ملا کر نہار منہ اس کا شربت بنا کر پیجئے تو دل و دماغ کی گرمی کم ہوگی اور طبعیت بحال رہے گی۔

خربوزہ کھانے کے اوقات

خربوزہ یا دوسرے پھلوں کو ہمیشہ کھانے کے بعد استعمال کرنا چاہیے یا شام کے وقت کھانا چاہیے۔

خربوزہ' خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ تسکین بخش اور جسم کی نشوونما کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ خربوزے کو بھی دوسرے پھلوں کی طرح ہمیشہ کھانے کے بعد میں استعمال کرنا چاہیے۔ موسم گرما میں جب شدت کی گرمی ہوتی ہے تو جسم کی تیزابیت بڑھ جاتی ہے ایسے موسم میں اگر خربوزہ شام کے وقت کھایا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا۔

یہ بات بھی یاد رکھنا چاہیے کہ خربوزہ اپنے مزاج کے اعتبار سے گرم و تر ہے اور غذائیت کے ساتھ ساتھ خربوزہ ادویاتی اعتبار سے بھی اپنی چند خصوصیات کا حامل ہے۔ گرمی کی شدت سے جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے اور پیشاب میں جلن پیدا ہو جاتی ہے اور ذرا سی بھی اگر مرغن چیز کھا لی جائے تو پیشاب جلن اور سوزش سے آنے لگتا ہے اکثر اوقات تو پیشاب کا رنگ بھی سرخی مائل ہو جاتا ہے۔ چنانچہ قدرت نے دوسرے پھلوں کی طرح خربوزے میں بھی موسمی تقاضوں کو پورا کرنے کے لئے ایسے کیمیائی نمکیات رکھے ہیں جن سے گردہ' مثانہ اور آنتوں کے فاسد مادے' پیشاب اور پاخانے کے ذریعہ خارج ہو جاتے ہیں۔ اگر پیشاب جلن کے ساتھ ساتھ سرخی مائل ہو جائے تو خربوزے کا استعمال اس مرض اور حالت میں مفید ہوگا۔ خربوزہ کھل کر پسینہ لائے گا اور پیشاب بھی کھل کے ہوگا۔

چقندر

چقندر بنیادی طور پر یورپ کے بحر روم کے علاقے اور مغربی ایشیاء کی سبزی ہے۔ یہ ایک رس دار جڑ کی مانند نہایت خوش ذائقہ سبزی اور عمدہ غذائی ٹانک ہے ویسے تو چقندر کو کئی طرح سے خوراک میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مگر اس کا اہم استعمال بطور سلاد کے ہے۔

چقندر اپنے معدنی اجزاء کیلشیم، پوٹاشیم وغیرہ کی وجہ سے الکائن خوبیوں کی مالک ہے۔ اس کے اجزاء گردوں اور پتے کو صاف کرتے بدن سے فاسد مادوں کو خارج کرتے اور رنگت نکھارتے ہیں۔ جرمنی کے ماہرین کے مطابق سرخ چقندر کا جوس قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ یہ انیمیا کا عمدہ علاج بھی ہے۔

ایک سو گرام چقندر کے کیمیائی اجزاء یہ ہیں:

رطوبت	87%
پروٹین	1.7%
چکنائی	0.8%
ریشے	0.9%
کاربوہائیڈریٹس	8.8%

چقندر کے معدنی وحیاتینی اجزاء

کیلشیم	18 ملی گرام
فاسفورس	55 ملی گرام
آئرن	1.0 ملی گرام
وٹامن سی	10 ملی گرام

ایک سو گرام چقندر کی غذائی صلاحیت 43 کیلوریز ہے۔ اس میں وٹامن اے اور بی بھی پائے جاتے ہیں۔

چقندر ایک مفید سبزی ہے۔ یہ پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں کثرت سے کاشت کی جاتی ہے۔ یورپ میں چقندر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چقندر کا گرم گرم رس شوق سے پیا جاتا ہے۔ اس میں حیاتین ب اور ج کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس اور فولاد پایا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں چقندر ایک کثیر الفوائد سبزی شمار ہوتی ہے جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ دور جدید کی مہلک بیماری کینسر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معالج اپنے مریضوں کو ایک کلو چقندر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ آئرلینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ پتوں کے ڈنٹھلوں کو ساگ کی طرح پکا کر کھایا جاتا ہے۔ چقندر میٹھا ہوتا ہے، اس لیے شوگر کے مریضوں کو نہیں کھانا چاہیے۔

یہ قبض کشا سبزی ہے۔ ورم دور کرتی اور گیس تحلیل کرتی ہے۔ جسم کو غذائیت بخشتی ہے۔ عام طور پر خواتین چقندر کو ابال کر اس کا پانی پھینک دیتی ہیں تاکہ اس کا کھارا پن دور ہو جائے۔ اس طرح سالن تو مزے کا بنتا ہے، مگر غذائیت کم ہو جاتی ہے۔

حضرت سہل بن سعدؓ سے روایت ہے کہ مسجد نبویؐ کے دروازے پر ہر جمعہ ایک بوڑھی

خاتون چقندر اور جو کی دیگ تیار کر کے لاتیں۔ اس کو خوب گھوٹ کر ہریسے کی مانند کر لیتیں۔ جمعے کی نماز پڑھ کر لوگ ان کے پاس جاتے، سلام کرتے اور خوشی خوشی چقندر اور جو کا پکوان کھاتے۔ (بخاری۔ مسلم)

بواسیر، جوڑوں کے درد، سر درد اور پرانی قبض کے لیے بھی چقندر بہت مفید ہے۔ ایک درمیانہ چقندر پتوں سمیت کاٹ کر ڈیڑھ دو کپ پانی میں ابال اور چھان کر ایک پیالی نہار منہ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ صرف چقندر کاٹ ابال کر اس کا پانی پیالی بھر پینا بھی مفید ہے۔ اس سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے اور بواسیر کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

بال خورہ کیلئے

چقندر کے پتے، ڈنٹھل اور ایک چقندر کاٹ کر پانی میں خوب جوش دیجئے اور اس سے بال دھوئیے۔ جوئیں آئندہ نہیں ہوں گی۔ ایک ماہ مسلسل بالوں میں یہی عمل دہرائیے۔

خشکی کیلئے

ایک چقندر پتوں سمیت پانی میں ابال کر سر پر خوب ملئے۔ آدھے گھنٹے بعد سر دھو لیجئے۔ ہفتے میں دو بار یہ عمل کیجئے۔ اس سے خشکی دور ہو جائے گی۔

چقندر کا تیل

دو بڑے چقندر لے کر انہیں کاٹ لیجئے۔ گول قتلے کر کے ایک کلو سرسوں کے تیل میں خوب جلائیے۔ جب قتلے سیاہ ہو جائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان لیجئے۔ یہ تیل سر میں روزانہ لگائیے اس سے بال مضبوط اور گھنے ہوں گے۔

سر درد کے لئے

چقندر کا عرق نکال کر ناک میں ٹپکانے سے سر کا درد اور بعض دفعہ دانت کا درد بھی ٹھیک

ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دماغ بھاری رہتا ہو، کنپٹی میں جکڑن ہو، سر میں درد ہو تو ایک درمیانی چقندر لیجئے اور ہلکا سا چھیل کر قتلے کر کے اور نرم نرم پتے کاٹ کر ایک گلاس پانی میں ابال لیجے۔ تین چار جوش آنے پر اتار لیجئے۔ حسب ذائقہ چینی نمک ملا کر قتلے کھائیے اور پانی پی لیجئے۔ چند روز میں فائدہ ہوگا۔

سیاہ داغوں اور چھائیوں کیلئے

چقندر کے پانی میں ابال کر منہ دھونے یا منہ پر روئی سے یہ پانی لگا کر پانچ منٹ بعد منہ دھونے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

دانت کے درد کیلئے

سر پر چقندر کا رس لگائیے۔ آدھے گھنٹے بعد سر دھو لیجئے۔ چقندر کو ابال کر اس کے پانی سے سر دھونا بھی بالوں کیلئے مفید ہے۔ بال گھنے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔

گٹھیا کے ورم کیلئے

جوڑوں میں درد ہو یا وہ سوج گئے ہوں تو ایک کلو چقندر کے قتلے کر کے پانچ کلو پانی میں ابال لیجئے۔ خوب ابل جائیں تو اس پانی سے متاثرہ حصہ بار بار دھونے سے درد اور ورم دور ہوتا ہے۔

جوڑوں کے درد کیلئے تیل

چقندر لے کر دھو لیجئے۔ پتوں سمیت ان کا ایک کلو پانی نکالئے۔ اسی طرح ارنڈ کے پتوں کا پانی آدھ کلو نکال لیجئے۔ اب تلوں کا تیل ڈیڑھ کلو لیجئے اور اس میں یہ پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اتار کر کپڑے سے چھان کر رکھئے۔ جوڑوں پر مالش کرنے سے ورم آہستہ آہستہ تحلیل ہو جاتا ہے اور درد کو آرام آتا ہے۔

پسلی کے درد میں بھی اس تیل کی مالش آرام دیتی ہے۔ کان میں دانہ یا پھنسی ہو، درد رہتا

ہوتو اس تیل کے دو چار قطرے کان میں ڈالنے سے آرام آ جاتا ہے۔دن میں تین بار ڈالئے۔

چقندر گوشت

آدھ کلو گوشت میں ایک کلو چقندر کاٹ کر نرم پتوں سمیت پکائیے۔گوشت بھون کر چقندر ڈال دیجئے۔پک جانے پر ہرا دھنیا، گرم مسالا ڈال دیجئے۔توانائی بخش سالن تیار ہے۔

چقندر قیمہ

آدھا کلو قیمہ بھون کر اس میں آدھ کلو چقندر پتوں سمیت ڈالئے اور بھون کر اتار لیجئے۔

سب گھروں میں گوشت، قیمہ بنتا ہے۔اپنے طریقے سے آپ بنا سکتی ہیں۔

چقندر کی سلاد

ایک درمیانہ چقندر کاٹ کر اسے معمولی سے پانی میں ابال لیجئے اور اس کے گول ٹکڑے کاٹ کر نمک، کالی مرچ، کالا زیرہ پسا ہوا چھڑک دیجئے۔آپ اس میں ابلے مٹر اور ہرا دھنیا بھی ملا سکتی ہیں۔

چقندر کا لذیذ حلوہ

ایک کلو چقندر چھیل کر کدوکش کر لیجئے۔

دودھ آدھا کلو، کھویا ڈھائی سو گرام، گھی، پستہ اور بادام حسب ضرورت، چینی ایک پاؤ۔

دودھ میں چقندر پکائیے۔دودھ خشک ہونے پر چینی ملا دیجئے۔چینی کا پانی خشک ہو جائے تو کھویا ڈال دیجئے اور ایک چمچہ گھی ڈال کر بھون لیجئے۔اب اس میں پستہ بادام کاٹ کر ملائیے۔چقندر کا لذیذ مقوی حلوہ تیار ہے۔

یرقان کے لئے فائدہ مند:

چقندر کا جوس یرقان کے مریضوں کے لئے نہایت بہتر ہے۔اس جوس میں اگر ایک چمچہ لیموں کا رس بھی ملا لیا جائے تو اس کے طبی اثرات بڑھ جاتے ہیں۔چقندر کے استعمال سے

معدہ کی اصلاح ہوتی اور السر کا مرض رفع ہو جاتا ہے۔

بواسیر کا علاج:

چقندر میں موجود ریشے انتڑیوں میں حرکت لا کر فضلہ کو خارج ہونے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔چقندر کا جوس اور بطور سلاد اس کا استعمال قبض اور بواسیر میں فائدہ پہنچاتا ہے۔

کیلا

بعض محققین اور دنیائے حکمت کے ماہرین کا خیال یہ ہے کہ مشہور فاتح اور ہند پر یورش کرنے والے حملہ آور سکندر اعظم نے سب سے پہلے کیلے کو بحیثیت پھل دریافت کیا تھا۔ سکندر اعظم تین سو قبل مسیح (327-ق-م) افغانستان کے راستے ہند میں داخل ہوا۔ اس نے سندھ کی پوری وادی کو زیروزبر کر دیا۔ اس فاتح یا حملہ آور کو کیلا دریافت کرنے والا پہلا شخص کہا جاتا ہے۔

سکندر اعظم جب وادی سندھ میں داخل ہوا تو اس نے یہاں پہاڑیوں جیسے دیو قامت اور لمبے چوڑے شاخوں یا ہاتھوں والے درخت دیکھے۔ جب اس نے لوگوں سے دریافت کیا تو اسے معلوم ہوا کہ یہ لمبے اور بے ڈول پرانے درخت کیلے کے ہیں اور اس درخت پر گھڑی بند پھل جسے کیلے کا گچھا کہا جاتا ہے سال میں صرف ایک بار پھلتا ہے اپنی بظاہر نرم شاخوں پر کیلے کے کئی کئی گچھے (خوشے) سنبھالے رکھتا ہے۔

سکندر اعظم نے لوگوں کو کیلے کھاتے دیکھا تو اسے بھی شوق پیدا ہوا۔ پہلے تو اس نے اپنے کئی سپاہیوں کو کیلے کا پھل کھلایا پھر جب اسے یقین ہو گیا کہ پھل نقصان پہنچانے کے بجائے کھانے والے کو فرحت بخشتا ہے۔ اور لذت کام و دہن دیتا ہے تو اس نے کیلے کا ذائقہ چکھا۔ سکندر کو یہ پھل اس قدر پسند آیا کہ وہ واپس پر اس کے بیج اور چند پودے اور شاخیں اپنے ساتھ لے گیا اور یونان میں اس نے خود دلچسپی لے کر اس پھل کی کاشت کرائی۔

اس طرح سکندر اعظم کیلے کی اعلیٰ صفات سے واقف ہوا۔ پھر حکماء نے اس پھل یا پھلی

پر تحقیق شروع کی تو انہیں معلوم ہوا کہ کیلا جسے اب پھل کہا جاتا ہے تمام پھلوں میں لذت وحلاوت کے اعتبار سے نہ صرف امتیاز رکھتا ہے بلکہ یہ پھل تمام صحت بخش اجزاء کا بھرپور خزانہ ہے جسے ایک مکمل غذائی پھل کہا جا سکتا ہے۔

کیلے کی دریافت اگرچہ چوتھی صدی قبل مسیح میں ہو چکی تھی اور مغربی اور مشرقی یورپ میں اس کی کاشت زوروں سے ہونے لگی تھی مگر ساتویں صدی قبل مسیح تک یہ پھل ایک محدود علاقے ہی پھلتا پھولتا رہا۔ پھر ساتویں صدی میں اس پھل نے اپنے مسکن یعنی سندھ اور مشرقی یورپ سے آگے قدم نکالا اور عرب تاجروں نے اس خوشنما اور خوش ذائقہ پھل کو مغربی افریقہ پہنچایا۔ پھر تو اس پھل یعنی کیلے کی اس قدر شہرت ہو گئی کہ یہ جنوبی اور وسطی امریکہ پہنچ گیا۔ وہاں کے لوگوں نے اس مفید پھل کو ہاتھوں ہاتھ لیا اور وہاں کی معاشی اور معاشرتی زندگی کو متاثر کیا۔ اس طرح کیلا مغربی افریقہ وسطی اور جنوبی امریکہ میں اسی طرح کاشت ہونے اور پھل دینے لگا جس طرح یہ جنوبی ہند میں لوگوں کو پسند و مرغوب تھا۔

کیلے کے غذائی اجزاء:

کیلا ایک ایسا پھل ہے جس میں غذائیت کے لحاظ سے تین چوتھائی غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

کیلے میں اجزائے ''لحمیہ'' جو کہ انسان کے جسم کی نشوونما کے لئے ضروری ہیں یہ تو ہوتے ہیں مگر اس کے علاوہ کیلے میں 3/4 پانی '1/5 شکر اور باقی نشاستہ، لحمی ریشے، معدنیات حیاتین ہوتے ہیں۔ تاہم کیلے میں سب سے زیادہ نمایاں پوٹاشیم ہے۔ اس لئے ایسے لوگ جو بلڈ پریشر کے شکار ہوں ان کے لئے کیلا ایک بہترین دوا ہے۔ ایک کیلے میں حیاتین ج (وٹامن سی) اتنی مقدار کا چوتھائی حصہ ہوتا ہے جو ایک سال ڈیڑھ سال کے بچے کو روزانہ درکار ہوتی ہے۔

کیلا خون کی کمی کے مریضوں کے لئے ایک عمدہ غذا ہے۔

پس جن لوگوں کا جسم خون کی کمی وجہ سے کمزور ہو انہیں کیلے کا استعمال ہر موسم میں ضرور

کرنا چاہئے۔ کیلا کھانے والوں کے لئے یہ احتیاط بہت ضروری ہے کہ:

1- کیلے کا استعمال نہار منہ نہ کیا جائے بلکہ کھانے کے بعد کھایا جائے۔

2- کیلا خون صاف کرتا ہے اور معتدل ہے اس کا استعمال دودھ کے ساتھ کیا جائے تو اس کے فوائد دوچند ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے لئے:

جب بچے کا دودھ چھڑوایا جائے تو اسے کیلے کا نصف گودا ضرورت کے مطابق دودھ میں ملا کر استعمال کرایا جائے تو بچے کو کسی دوسری غذا کی ضرورت نہیں رہتی۔ بچوں کی غذائیت کے لئے یہ کیلے کا گودا اور دودھ کافی ہے۔ جن ملکوں میں کیلا بہتر زیادہ اور کثرت سے ہوتا ہے۔ وہاں کیلے کا کوئی حصہ ضائع نہیں کیا جاتا۔ افریقہ کے لوگ کیلے کا سفوف دودھ میں حل کر کے بچوں کو پلاتے ہیں۔ یہ دودھ ایک ہفتہ تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کیلے کے حرارے:

سائنسی تجزیئے کے مطابق آدھے سیر کیلے میں 450 حرارے ہوتے ہیں۔ ان حراروں سے جسم کی حرارت غریزی قائم رہتی ہے اور اسی حرارت غریزی پر انسانی جسم کی صحت و تندرستی کا انحصار ہے۔

کیلا ایک عمدہ دوا اور غذا ہے۔

تمام ماہرین غذائیت کا اس بات پر اتفاق ہے کہ کیلا بلڈ پریشر کے لئے بہترین غذا اور ایک اعلیٰ درجے کی دوا ہے کیونکہ اس میں نمک بہت کم ہوتا ہے اور بلڈ پریشر میں نمک کا استعمال مضر صحت ہوتا ہے۔ دوسری طرف کیلے میں شکر بکثرت ہوتی ہے اس لئے یہ پھل بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ کیلا انسانی جسم میں آیوڈین کی کمی کو بھی پورا کرتا ہے۔

کیلے کے طبی استعمال

کیلے کی پکی ہوئی پھلی کھانے سے لیکوریا دور ہو جاتا ہے۔ کیلے کی چھال کا تیس گرام رس پلانے سے رکا ہوا پیشاب جاری ہو جاتا ہے۔

گرمی کے زمانہ میں اگر پیاس کی شدت ہو تو کیلے کے استعمال سے پیاس کی خواہش دور ہو جاتی ہے۔ ایسے زخم یا سوزش جو گرمی کے سبب ہوں ان زخموں پر کیلے کے پتے باندھنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

جن لوگوں کے معدے میں جلن ہو یا سوزش ہو وہ کیلے کے تنے کا پانی استعمال کریں جلن اور سوزش دور ہو جائے گی۔ اگر نکسیر پھوٹ پڑے تو کیلے کے تنے کا رس سونگھنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ ایسے امراض جن کا تعلق صفرا سے ہو ان سب کیلئے کیلا بہت مفید ہے بلکہ دوائی کے اثرات رکھتا ہے۔

لیموں

لیموں کا تعلق بھی رس بھرے پھلوں کے خاندان سے ہے۔ لیموں ایک مشہور' خوش ذائقہ اور دنیا بھر میں پایا جانے والا سستا ترین پھل ہے۔ اس کی کاشت سارے سال ہوتی ہے۔ لیموں دیکھنے میں تو ایک چھوٹا سا گیند نما عام پھل ہے مگر یہ مخفی جوہر وٹامنز (حیاتین) سے بھرپور ہوتا ہے اور حیاتین سی (حیاتین ج) کا تو لیموں پورا خزانہ ہے۔

اس مفید پھل کے بارے میں جدید تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ جسم کی بقا اور سلامتی کے لئے وٹامنز کی بڑی اہمیت ہے اور وٹامنز کی کمی سے انسانی جسم مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ وٹامن کی کمی سے مسوڑھے سوج جاتے ہیں اور ان سے خون نکلتا ہے اس کے علاوہ صفراوی بخار میں بھی انسان مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مسوڑھوں سے خون نکلنے کی صورت میں حکماء حضرات اور ڈاکٹر صاحبان' مریض کو وٹامن سی کی گولیاں استعمال کراتے ہیں لیکن لیموں کے استعمال سے ان گولیوں سے بچا جا سکتا ہے اور وٹامن سی کی کمی سے پیدا ہونے والے اور امراض سے بھی بچاؤ کی صورت پیدا ہوتی ہے۔

لیموں کے کیمیائی اجزاء:

لیموں کے کیمیائی تجزیہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اس میں مندرجہ ذیل اجزاء ہوتے ہیں:

حیاتین ج	۳۰ ملی گرام
کیلشیم	۲۰ گرام
فاسفورس	۱۴ ملی گرام
حرارے	۲۰ گرام

ان اجزاء کے علاوہ لیموں میں "سائٹرک ایسڈ" جس قدر پایا جاتا ہے اتنا کسی اور پھل میں نہیں ہوتا۔

شکنجبین:

یونانی حکماء نے اس پھل کی چند صفات معلوم کرنے کے بعد اس کی شکنجبین بنائی۔ شکنجبین ایک خوش ذائقہ' فرحت بخش اور لذیذ مشروب کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔ لیموں ایک مفید دوا بھی ہے۔ مرض یرقان میں ایلوپیتھی تک ناکام ہے لیکن شکنجبین اس مرض کی شفا بخش دوا ہے۔

دور حاضر میں فساد خون (پھوڑے' پھنسیاں' خارش) کے مریضوں کی تعداد میں بہت اضافہ ہوا ہے۔ نوجوان لڑکے ہوں یا لڑکیاں وہ اپنے چہرے سے حسن کو ماند کرنے والے داغ دھبوں کو دور کرنے کے لئے قسم قسم کی کریموں کا استعمال کرتے ہیں مگر انہیں یہ نہیں معلوم کہ قدرت نے اس چھوٹے سے پھل میں رنگ کاٹنے' دھبے مٹانے جلد نکھارنے کے لئے کس قدر شفائی اثرات رکھے ہیں۔

جتنے بھی جوان لڑکے لڑکیوں کو لیموں کا استعمال کرایا گیا۔ ان میں اکثریت کو اس سے فائدہ پہنچا چنانچہ لیموں اپنے اثرات کے حوالے سے مصفی خون ہے اور فساد خون کے نتیجے میں ہونے والی عوارض' خارش' پھوڑے' پھنسیاں اور داغ دھبوں میں ایک بہترین قدرتی تدبیر ہے۔

جراثیم کش:

یہ پھل مصفی خون ہونے کے ساتھ ساتھ قاتل جراثیم بھی ہے۔ یہ تیزابی مادوں کو ختم کرتا ہے اور صفراوی امراض کا تو تیر بہدف علاج ہے۔ یہ ملیریا اور تیز بخار میں فائدہ دیتا ہے۔

لیموں کا عرق:

اس کا عرق بیرونی طور پر جلد کو نکھارتا ہے۔ اس لئے ہماری خواتین جلد کو نکھارنے کے

لئے اسے عام طور پر استعمال کرتی ہیں۔

لیموں کے عرق:

لیموں کے عرق بھی بیسن ملا کر چہرے پر لگانے سے داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔

لیموں کے طبی فوائد:

☆ مرض دمہ میں ایک لیموں کا عرق دن میں تین بار یعنی صبح، دوپہر اور شام استعمال کرنے سے یہ مرض ختم ہو جاتا ہے۔

☆ جگر اور تلی کے مرض میں لیموں کے ٹکڑے کر کے، نمک چھڑک کر اور تھوڑا سا گرم کر کے دن میں کئی بار چوسنا فائدہ مند ہوتا ہے۔

☆ ہیضہ میں لیموں کے رس میں منقیٰ تر کر کے رکھیں اور ہر گھنٹہ بعد ایک منقیٰ کھالیں اور ساتھ میں رس بھی پی لیں۔

☆ موٹاپے میں لیموں کا عرق نیم گرم پانی میں ملا کر روزانہ استعمال سے موٹاپا جاتا رہتا ہے۔

☆ لیموں کے عرق میں نمک یا شکر ملا کر پینے سے جسم میں چستی آتی ہے۔

☆ بال لمبے اور چمکیلے کرنے کے لئے لیموں کے عرق میں سفوف آملہ ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بال مضبوط اور چمکیلے ہو جاتے ہیں۔

☆ لیموں کے عام استعمال سے بھوک میں اضافہ، خفقان اور فساد خون کے امراض، مسوڑھوں کی سوجن، بدہضمی، گردہ اور تلی کے امراض میں بھی فائدہ مند ہے۔ لیموں کا تیز محلول دانتوں کو نقصان دیتا ہے اور اس کی ترشی پٹھوں کے درد کا سبب بن سکتی ہیں۔

لیموں کا رس ہڈیاں مضبوط کرتا ہے

لیموں میں حیاتین ج (سی) کی وافر مقدار ہونے کی وجہ سے یہ دودھ پلانے والی ماؤں اور حاملہ عورتوں کے لئے بہترین زود ہضم غذا ہے۔ بڑھتے اور پروان چڑھتے ہوئے بچوں کو عمر کے مطابق پانچ سے سات قطرے تک اس کے رس کا استعمال ہڈیاں مضبوط بناتا، کیلشیم کی ضروری مقدار فراہم کرتا اور پیٹ ہلکا کر کے چستی پیدا کرتا ہے۔ اگر اسے آدھے یا ایک چمچے شہد

میں ملا کر استعمال کرایا جائے تو بچے موٹے تازے اور رنگ برنگے دستوں سے محفوظ رہتے ہیں اور آسانی سے دانت نکال لیتے ہیں۔

لیموں اور پیچش:

پیچش بڑا سخت مرض ہے مگر لیموں میں اس کے لئے بھی شفائی اثرات موجود ہیں۔ لیموں کے دو ٹکڑے کر کے، ان میں ایک چاول سے چار چاول تک کے برابر افیون کھا کر چوسنے سے پیچش دور ہو جاتی ہے۔

لیموں کی خوشبو سے ہر قسم کی بو حتیٰ کہ مچھلی کی بو بھی اس کو لگانے سے دور ہو جاتی ہے۔ لیموں کے خشک تین ماشے چھلکے اور تین عدد بڑی الائچی کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دے کر میٹھا ملا کر گھونٹ گھونٹ پینے سے پیٹ کا درد دور ہو جاتا ہے۔ لیموں کے بیج محفوظ کر لیں۔ اس کو پیس کر رتی بھر انار کے پانی میں یا شربت میں ملا کر دو تین دفعہ چاٹنے سے ہر قسم کی قے آنا بند ہو جاتی ہے۔

لیموں کا چورن:

لیموں کو ایک سیر پانی میں، سونٹھ، دانہ الائچی کلاں، پوست آملہ، زیرہ سفید، دو دو چھٹانک ڈال کر برتن کو ڈھک کر پھر پانی خشک ہونے پر دھوپ میں سکھا کر پھر چھان کر شیشی میں بھر لیں۔ یہ پیٹ کا عمدہ چورن ہوگا۔

مسمی

موسمی یا مسمی کوئی الگ پھل نہیں بلکہ مالٹا کی ایک قسم ہے۔ مالٹے میں ترشی کا ذرا سا اثر ہوتا ہے جبکہ مسمی' مالٹے کی ایک خوش ذائقہ اور میٹھی قسم ہے۔ اس کا درست اور صحیح نام موسمی ہے مگر عوام اسے مسمی کہتے ہیں۔ مسمی دراصل خوش ذائقہ مٹھاس کا خزانہ ہوتی ہے اور دنیا بھر میں شوق سے کھائی جاتی ہے۔ قدرت نے اس میں مٹھاس کے علاوہ اس کے گودے اور چھلکے تک میں غذائی اور شفائی پیدا کئے ہیں۔

اس دلفریب پھل میں قدرت نے طرح طرح کے مفید اثرات اور اجزاء بھرے ہیں چنانچہ اس کے اجزائے ترکیبی اس طرح ہیں۔

ا) اس دلفریب پھل میں قدرت نے اسی فیصد مصفا پانی۔

ب) بیس فیصد گوشت بنانے والے روغنی اور نشاستہ دار اجزاء۔

ج) مسمی میں سوڈیم' پوٹاشیم اور فولاد کی بھی آمیزش ہوتی ہے۔

اس پھل یعنی مسمی کو اگر دکان پر سجایا جائے تو بھی اور اگر اسے درخت پر دیکھا جائے تو بھی یہ پھل ایک خوشنما منظر پیش کرتا ہے۔ قدرت نے اس پھل میں:

-1 وٹامنز اے۔ بی اور ڈی سموئے ہیں۔

-2 ان کے علاوہ اس میں بدن پرور اور تازگی بخش وٹامن ''سی'' کو اس پھل میں بڑی فراخدلی سے بکھیرا گیا ہے۔

موسمی کا مزاج:

موسمی کا مزاج گرم اور تر ہے ایک عمدہ غذا ہونے کے علاوہ یہ قبض کشا اور عمدہ پیشاب لانے والی دوا ہے۔ تین بڑی مسمیوں میں دو چپاتیوں کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ چھ سات مسمیاں کھانے سے تین چار گھنٹے بھوک نہیں لگتی۔

اثرات:

-1 معدے میں داخل ہوتے ہی یہ معدے میں ہاضم رطوبت کی تراوش بڑھا دیتی ہے۔

-2 معدے کی تیزابیت دور کرتی ہے۔

-3 ہاضمے کی خرابی ایک عام مرض ہے جو لوگ کھانے کے بعد گھنٹوں کھانے کے بعد پیٹ میں جلن کی شکایت کرتے ہیں۔ انہیں پیٹ کے بڑا ہونے کا بھی شکوہ ہوتا ہے۔ ان امراض کے لئے مسمی ایک بہترین غذا اور دوا ہے۔

ہاضمہ کا علاج:

-1 مریض کو صبح ناشتہ کے ساتھ تین مسمیاں کھلائی جائیں۔

-2 مریض کو کھانے کے ساتھ پانچ مسمیاں دی جائیں۔

-3 مریض کا کھانا حسب معمول جاری رکھا جائے۔

-4 مریض اس کا رس گودہ اور پتلا چھلکا کھائے۔

انشاء اللہ کھانا ہضم ہونے کے علاوہ گیس میں کمی واقع ہوگی۔ پیٹ نرم اور پاخانہ فراخت سے ہوگا۔ چند دن بعد تیزابیت دور ہو جائے گی۔

مسمی کا سرمہ:

موسمی کے بیج اور زرد کوڑی برابر وزن لے کر عرق گلاب میں دو روز کھرل کر کے سرمہ کے مانند باریک کر کے آنکھوں میں لگائیں تو جالا کٹ جائے گا اور نظر تیز ہوگی۔

کھانسی کے لئے:

مسمی کے موٹے زرد چھلکے کو آگ پر رکھ کر جلائیں۔ یہ سیاہ رنگ کی جلی ہوئی راکھ کھانسی

کے لئے فائدہ مند ہے۔ تین ماشہ راکھ ایک تولہ شہد یا شربت بنفشہ میں ملا کر بار بار چاٹنے سے گلے کی خراش دور' کھانسی کا فوراً اور بلغم آسانی خارج ہوگا۔

خون کی تیزابیت:

موسمی کا استعمال خون کی تیزابیت کو رفع کرتا ہے۔ پھوڑے' پھنسیاں' خارش اور دوسری جلدی امراض میں مبتلا ہونے والے اسے استعمال کر کے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ جب جوڑوں میں یورک ایسڈ جمع ہونے سے چھوٹے بڑے جوڑوں میں درد اور سوجن ہو جائے تو سورنجان شیریں اور سفید زیرہ برابر برابر کوٹ چھان کر سفوف بنا کر تین سے چھ ماشے روزانہ کھایا کریں اور اس کے ساتھ دودھ یا چائے بطور ناشتہ استعمال کریں۔ دونوں وقت کھانے کے بعد سونف چھ ماشہ چبالیا کریں اور سہ پہر کو موسمی تین عدد کھا کر دیکھیں۔ یورک ایسڈ پیشاب کے ساتھ خارج ہو جائے گا۔

مسمی پیشاب آور:

مسمی میں رطوبت بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس سے کھل کر پیشاب آتا ہے۔ بعض بوڑھے لوگوں کو اس کے استعمال سے بدن میں دردیں ہونے لگتی ہیں۔ دردوں کی وجہ سے عوام اسے ٹھنڈی سمجھنے لگتے ہیں مگر یاد رکھئے کہ مسمی گرم تر ہے۔ اسے صبح آٹھ بجے سے شام چار بجے تک دھوپ کے وقت استعمال کرنا چاہیے۔ ہاں جوان دوا گرم طبیعت والے جب چاہیں اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ گرم بازاری میں اس سستے پھل کو استعمال کر کے غذا کے علاوہ بدن میں بیماری سے بچنے کے لئے ''قوت مدافعت پیدا کرنی چاہیے۔

مسمی کا جوس:

اکثر نوجوان بازاروں میں مسمی کا جوس شوق سے پیتے ہیں۔ صرف جوس پینے سے معدے کی تیزابیت دور ہوتی اور بدنی فضلات پیشاب کے ذریعہ خارج ہو جاتے ہیں۔ یوں مسمی کا گودہ اور چھلکے کے غذائی موٹے زرد اجزاء جو دائمی قبض کا بے ضرر شافی علاج ہیں' ضائع کر دیئے جاتے ہیں۔ موسمی کا استعمال خون کی تیزابیت بھی رفع کر دیتا ہے۔ پھوڑے' پھنسیاں خارش اور

دوسرے جلدی امراض مبتلا ہونے والے اسے استعمال کر کے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

زبان پر سفید پھل:

جو قبض کے مریض ہوتے ہیں جب وہ صبح کو سو کر اٹھتے ہیں تو ان کی زبان پر ''سفید پھل'' کی تہہ جم جاتی ہے۔ حکیم حاذق بتاتے ہیں کہ معدے کی خرابی یا جگر کا اپنے فعل کو صحیح سرانجام نہ دینے پر ایسا ہوتا ہے۔ ایسے مریض کو سنگترے کا استعمال کرنا چاہیے کیونکہ سنگترہ معدے کے نظام کو درست کرتا ہے اور اس طرح زبان پر سفید میل جم جانے کا مسئلہ ختم ہو جاتا ہے۔

جسم کی ٹوٹ پھوٹ اور حرکت:

زندگی کی معمولات سے جسم کے مختلف اعضاء کو شکست و ریخت کا سامنا ہوتا ہے اور یہ عمل ہفتوں جاری رہتا ہے ایسی صورت میں سنگترے کا استعمال اعضاء کی ٹوٹ پھوٹ اور مرمت کا کام کرتا ہے۔

سنگترہ اور یرقان:

یرقان کا مرض جگر میں گرمی پیدا کر دیتا ہے۔ اس گرمی کو دور کرنے کے لئے حکماء اور اطباء' جگر کی گرمی دور کرنے کے لئے سنگترے کا استعمال کراتے ہیں جس سے مریض میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔ بعض لوگ جسم میں نقاہت محسوس کرتے ہیں اور ان کی زندگی کے معمولات ہیں اور صلاحیت عمل میں کمی واقع ہوتی ہے ایسے حالات میں سنگترے کا استعمال ایک قدرتی ٹانک ثابت ہوتا ہے۔ ایسے حالات میں سنگترے کا استعمال ایک طاقتور مشروب کا کام دیتا ہے۔

عام بدھضمی اور سنگترے کا رس:

جو بچے عام طور پر بدہضمی میں مبتلا رہتے ہیں اور کڑوی دوا پینے سے منہ بناتے ہیں۔ ایسے بچوں کو سنگترے کے چھلکے اور پودینہ چھ ماشے جوش دے کر یا پھر چھان کر اور اس میں تھوڑا سا میٹھا ملا کر دن میں اگر دو تین مرتبہ دیا جائے تو انشاء اللہ ایسے بچوں کا معدہ صاف ہو جائے گا اور بچوں کی بدہضمی کا علاج ہو جائے گا۔

مالٹا

ہم آپ یہ جانتے ہیں کہ لیموں' نارنگی' سنگترہ' موسمی یا مسمی اور کنو یہ سب ایک ہی جنس سے تعلق رکھتے ہیں اور حکمت میں یہ جنس ''ترشادہ'' کہلاتی ہے۔ترشادہ پھلوں کا شمار غذائی اعتبار سے اہم پھلوں میں ہوتا ہے۔ان تمام پھلوں کی رنگت' خوشبو' جسامت اور ذائقہ اگرچہ الگ الگ ہوتا ہے مگر یہ تمام پھل قدرت کی طرف سے انسان کے لئے ایک گرانمایہ عطیہ ہیں اور انسانی جسم کوایسا ٹانک فراہم کرتے ہیں جنہیں امیر لوگ ہزاروں اور لاکھوں روپے خرچ کرنے کے بعد بھی حاصل نہیں کر سکتے۔

مالٹا' موسمی کے مقابلے میں بڑا بھی ہوتا ہے اور اس سے زیادہ کھٹا اور ترش بھی ہوتا ہے۔ہمارے ملک پاکستان میں مالٹا کی ایک اور قسم کی کاشت بھی خوب ہونے لگی ہے۔مالٹا اندر سے سرخ یا چقندری رنگت کا ہوتا ہے۔اسی مناسبت سے مالٹے کی یہ قسم رڈ بلڈ کہلاتی ہے۔

مالٹا ایک ایسا پسندیدہ اور لذت سے بھرا پھل ہے جسے ہر قسم اور ہر عمر کے لوگ نہایت ذوق وشوق سے استعمال کرتے ہیں اس پھل کے اجزاء میں سٹرک ایسڈ اور حیاتین ''ج'' بکثرت ہوتے ہیں۔اس کے علاوہ معدنی نمک مثلاً کیلشیم' میگنیشیم' فولاد' پوٹاشیم' فاسفورس' جست اور تانبہ وغیرہ بھی ہوتا ہے۔

مالٹے کا رس ہاضم ہوتا ہے۔جسم کی قوت مدبرہ کی اصلاح کرتا ہے۔دل و دماغ کو فرحت بخشتا ہے۔معدے کوتقویت دیتا اور خون صالح پیدا کرتا ہے۔

مالٹا کھانے سے انسان کی رنگت میں نکھار آتا ہے۔گرمی کی شدت میں اس کا استعمال

ایسبگول' بنگالی میں اسبگول' انگریزی میں ایسپگل سیڈز اور لاطینی میں پلیین ٹیگو ایسپگلا کہتے ہیں۔
اسپغول دراصل فارسی کے دو کلمات کا مرکب ہے۔ایک اسپ یعنی گھوڑا اور دوسرا غول یعنی کان۔
چونکہ اس کی شکل گھوڑے کے کانوں سے مشابہہ ہوتی ہے لہذا اسے یہ نام دیا گیا۔

اسپغول کا پودا بغیر تنے کے اور جھاڑی نما ہوتا ہے۔یہ دھان کے پودے کی طرح مگر قد میں اس سے قدرے چھوٹا ہوتا ہے۔اس کی بلندی زیادہ سے زیادہ آدھ میٹر تک ہوتی ہے۔اس کے پتے بھی چاول کے پتوں سے مشابہت رکھتے ہیں۔اسپغول کے پودے پر روئیں پائے جاتے ہیں۔اس کی جڑ سے باریک باریک شاخیں نکلتی ہیں' ہر شاخ کے سروں پر گیہوں کی طرح ننھا بال لگتا ہے جس میں اسپغول کے ننھے منے بیج ہوتے ہیں۔جب یہ بیج پک جاتے ہیں تو ان بالوں و ملنے سے یہ باآسانی جدا ہو جاتے ہیں۔ان بیجوں کا رنگ نیم شفاف' بھورا' گلابی اور قدرے سفیدی مائل ہوتا ہے۔رنگ کے لحاظ سے اس کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔مستند یونانی کتب میں سفید' سرخ اور سیاہ' تین اقسام کا ذکر کیا گیا ہے۔ان میں سفید اور سرخ نتائج کے اعتبار سے بہتر اقسام ہیں جبکہ سیاہ قسم ناقابل استعمال تصور کی گئی ہے۔

اسپغول کی ایک چھوٹی قسم بھی ہوتی ہے جسے اسپغول کلاں کہتے ہیں۔یہ سندھ' بھارت میں مالوہ (گجرات) اور مغربی یورپ میں پایا جاتا ہے۔اس پودے کا اسپغول بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ان بیجوں کی وضع قطع اسپغول جیسی ہی ہوتی ہے لیکن حجم میں قدرے بڑے ہوتے ہیں۔

ایک یونانی معالجین کی ٹیم پاکستان آئی تو وہ ہمارے دواخانے میں بھی تشریف لائی۔ ان کے ساتھ طب یونانی کے حوالے سے بات چیت ہوئی تو انہوں نے بتایا کہ تمام بڑے ممالک پاکستان بھارت سے طب یونانی کے نادر نسخے اکٹھے کرنے میں دلچسپی لے رہے ہیں۔اس ٹیم نے انکشاف کیا کہ امریکی اور برطانوی آرتھوپیڈک ڈاکٹر جوڑوں کے درد میں مبتلا مریضوں کو روزانہ اسپغول کھانے کی تاکید کرتے ہیں کیونکہ یہ یورک ایسڈ قدرتی طور پر ختم کر دیتا ہے جبکہ ہارٹ اسپیشلسٹ ڈاکٹر ہارٹ اٹیک سے بچاؤ اور کولسٹرول پر قابو پانے کے لئے اسپغول کے استعمال کی

ہدایت کرتے ہیں۔ گائنی ماہرین حمل کے دوران اور وضع حمل کے بعد خواتین کو اسپغول کے متواتر استعمال کی تجویز دیتے ہیں کیونکہ دواؤں کی نسبت اسپغول قبض اور پیچش کو دور کرنے میں زود اثر ثابت ہوتا ہے۔

اسپغول کو معدے کا محافظ قرار دیا جاتا ہے۔ اسے پانی یا دودھ میں حل کیا جائے تو یہ جھلی یا لعاب کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اسپغول ایسی جراثیم کش دوا ہے کہ اس پر بیکٹر یا بہت کم اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس پر ہاضم خامروں کا بہت معمولی اثر ہوتا ہے۔ اسپغول کی خصوصیت یہ ہے کہ جب اسے استعمال کیا جائے تو یہ چھوٹی آنت سے بغیر تبدیل ہوئے گزر جاتا ہے مگر اس دوران یہ بلغمی جھلی کو چکنا اور تر کرتا ہے۔ بڑی آنت میں انتڑیوں کے جراثیم کا اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ نیز اسپغول کی موجودگی میں معدے میں موجود جراثیم بڑھنے سے رک جاتے ہیں اور حاجت کے دوران اسپغول جب لعاب کی شکل میں خارج ہوتا ہے تو اپنے ساتھ معدے کے جراثیم اور خامروں کو بھی خارج کر دیتا ہے جس کی وجہ سے طبعیت کا بوجھل پن ختم ہو جاتا ہے اور جسم میں چستی اور تازگی آ جاتی ہے۔

ہمارے ہاں اسپغول تخم اور بھوسی کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس کے مثبت نتائج بھوسی کی صورت میں سامنے آتے ہیں۔ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ اسپغول قبض اور پیچش کے لئے ہی مخصوص ہے جبکہ اس کے متنوع استعمال نے اس کے دوررس نتائج کی تصدیق کی ہے۔ اسپغول کی یہ خصوصیت ہے کہ یہ پیدائشی قبض اور بکٹیریل پیچش کو ہمیشہ کے لئے دور کرتا ہے۔

اسپغول السر اور بواسیر کے مریضوں کے لئے نہایت پر اثر اور شفا والی دوا ثابت ہوا ہے۔ السر کے مریضوں کے لئے مرچ مسالے ممنوع ہوتے ہیں۔ مگر جب کھانے سے پہلے اسپغول کھا لیا جائے تو اس کا لعاب زخموں کی سطح پر ایک تہہ بنا دیتا ہے۔ جس کے بعد کھانے کے مسالے زخم پر اثر نہیں کرتے۔ بواسیر کے مریضوں کو مقعد کی جلن اور قبض سے نجات دلانے میں اسپغول نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اسپغول کا متواتر استعمال معدے کے زخم مندمل کرتا ہے اور

متحرک جراثیم کی نشوونما کو بھی روکتا ہے کیونکہ یہ لعاب تمام جراثیم کو اپنے اندر جذب کر کے معدے سے باآسانی خارج کر دیتا ہے جبکہ اسپغول لعاب (جھلی) کی شکل اختیا کرنے کے باوجود اپنا وجود قائم رکھتا ہے اور خوراک کی طرح جزو بدن نہیں بنتا۔

اسپغول بلغمی مزاج طبعیت کے حامل لوگوں کے لئے بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ صفرا اور بلغم کو جذب کرتا ہے۔ خصوصاً نزلہ زکام، خونی اسہال اور جریان خون کے کرب میں مبتلا رہنے والوں کے لئے تو اکسیر ہے۔

جدید تحقیق نے اسپغول کو دمے کے مریضوں کے لئے بھی نہایت مفید قرار دیا ہے۔ طب یونانی کی ایک کتاب مجربات اکبری میں تحریر ہے کہ اس سے بیس برس پرانا دمے کا مریض بھی شفایاب ہو جاتا ہے۔ اسپغول پیٹ کی متعدد بیماریوں سے بچاؤ کے لئے حفاظتی ٹیکے کی سی حیثیت رکھتا ہے۔ شہد اور اسپغول کو روزمرہ کی خوراک کا حصہ بنانے والے زندگی بھر پیٹ کی بیماریوں کا شکار نہیں ہوتے۔

اسپغول کو اگر سرکے میں پیس کر لیپ کیا جائے تو گرمی دانوں سے نجات دیتا ہے۔ سرکہ، عرق گلاب اور روغن چنبیلی میں ملا کر پیشانی پر لگایا جائے تو گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی سر درد فی الفور ختم ہو جاتا ہے۔ اگر اسے کوٹ کر بدن پر ملیں تو جلد کو نہایت نرم و ملائم کرتا اور رنگت نکھارتا ہے۔

اسپغول کو کوٹ کر بطور خوراک کبھی استعمال نہیں کرنا چاہیے اور نہ ہی مقررہ خوراک سے زیادہ استعمال کیا جائے۔

اسپغول گنجے پن کو دور کرتا ہے۔ اگر بال سخت ہوں تو اس کا استعمال بالوں کو نرم اور مضبوط کر دیتا ہے اور ان کے منہ پھٹنے نہیں دیتا۔ ایسے حضرات جن کے بال ہر وقت خشکی کی آماجگاہ بنے رہتے ہیں۔ اسپغول کھائیں تو خشکی سے نجات پا سکتے ہیں۔

اسپغول، منہ، سینے، زبان کی خشونت، خشکی اور گرم کھانسی میں مفید ہے۔ یہ ٹھنڈا مزاج

ہوتا ہے لہذا سردیوں کی نسبت گرمیوں میں اس کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ سردیوں میں اس کی خوراک نہیں بڑھانی چاہیے بلکہ صرف ضرورت کے تحت استعمال کرنا چاہیے۔

اسپغول گرم مزاج لوگوں کے لئے تحفہ خداوندی ہے۔ یہ خون کی گرمی کو دور کرتا ہے' بلڈ پ ۔ بری دوائیوں کے استعمال کی وجہ سے مریض کا معدہ عموماً خراب رہتا ہے اور انہیں مختلف نفسیاتی اور جسمانی عوارض بھی لاحق ہو جاتے ہیں' لیکن اگر وہ ہر دوسری رات سوتے وقت دو چھوٹے چمچ اسپغول ایک پیالی پانی میں ڈال کر استعمال کریں تو ان کا معدہ دوائیوں کے مضر اثرات سے بچا رہے گا۔

گرمی کے دنوں میں پیشاب کی بندش' جلن یا زیادہ پیشاب کی بیماری عام ہو جاتی ہے' لیکن اسپغول پانی میں ڈال کر استعمال کرنے سے مثانے کے جملہ امراض سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

اسپغول لیکویڈ پیرافین کا بہترین متبادل ہے' لیکویڈ پیرافین یا اس کی مصنوعات کی خرابی یہ ہے کہ وہ آنتوں سے وٹامنز اور غذا کے معدنی اجزاء کے انجذاب کو روک دیتا ہے جبکہ اسپغول ایک خالص اور قدرتی پیرافین ہے جو کسی کیمیائی عمل کے بغیر اپنی اثر انگیزی رکھتا ہے اور ہر قسم کے مضر اثرات سے مکمل طور پر پاک ہے۔

ہمارے خطے بالخصوص پاکستان میں پیدا ہونے والا اسپغول دنیا بھر میں ہاتھوں ہاتھ لیا جاتا ہے مگر ہم اسے مقامی سطح پر استعمال نہیں کرتے بلکہ اسپغول کے نام پر اس سے مشابہہ کم حیثیت والا اسپغول مارکیٹ میں لا رہے ہیں۔ اس پر مستزاد یہ کہ اس کی صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا۔ اس میں مٹی اور دیگر نامناسب اجزاء اکثر و بیشتر شامل ہوتے ہیں۔ بعض اوقات عرصہ دراز تک رکھا رہنے کی وجہ سے اس میں باریک کیڑے بھی پڑ جاتے ہیں جو آسانی سے نظر نہیں آتے۔ ملاوٹ شدہ اسپغول سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ کسی مستند ادارے کا مہیا کردہ صاف ستھرا اسپغول استعمال کیا جائے تا کہ اس کے مکمل فوائد سے فیض یاب ہوا جا سکے۔

اجوائن

اجوائن ایک ایسی دوا ہے جسے زمانہ قدیم سے ''ہاضمہ'' کی دوا کے طور پر استعمال میں لایا جا رہا ہے۔ اس دوا سے پرانے یونانی طبیب بھی آگاہ تھے اور اسے استعمال میں لاتے تھے یہ طبیب اجوائن کے بیجوں سے کئی قیمتی ادویات تیار کرتے تھے۔

اجوائن کا تجزیہ

ماہرین کے تجزیے کے مطابق اجوائن کے بیجوں میں:-

رطوبت	7.4
پروٹین	17.1
چکنائی	21.8
معدنی اجزاء	7.9
ریشہ	21.2
کاربوہائیڈریٹس	24.6

حیاتینی اور معدنی اجزاء میں کیلشیم' فاسفورس' آئرن' کیروٹین' مقایاتین' ریبوفلیون اور نیاسین شامل ہیں۔

اجوائن کی غذائی صلاحیت 363 کیلوریز فی سوگرام ہے

اس کے بیجوں میں روغن (تیل) پایا جاتا ہے جو طبی افادیت رکھتا ہے۔ یہ طبی افادیت تھائی مول (تھائی مول) کی موجودگی مہیا کرتی ہے۔ یہ تیل' بیجوں کو پیس کر کشید کیا جاتا ہے۔ ایک

طویل عرصہ تک یہ تیل تھائی مول کے حصول کا ذریعہ بنا رہا ہے۔

اجوائن کے طبی خواص

اسہال کا مرض اور اجوائن

پیچش، ہیضہ، قولنج، بدہضمی اور تشنج کے لئے یہ ایک بہترین دوا اور علاج ہے۔ ریاح اور اینٹھن کی صورت میں اجوائن کے بیج پان کے پتے کے ساتھ استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے بیجوں کو چائے کے ایک چمچے میں نمک کے ساتھ پیا جائے تو بدہضمی دور ہوتی ہے۔

ہیضہ

اس کے بیجوں سے نکالا ہوا تیل، ہیضہ، ریاح، ریاحی قولنج میں فوری آرام دیتا ہے۔ ہیضے کی صورت میں قے روکنے کے لئے 30 سے 60 گرام مقدار کی خوراک میں دینا چاہئے۔

قولنج اور گیس:

قولنج کی صورت میں اجوائن، خشک ادرک اور کالا نمک، ایک حصہ آدھا حصہ اور چوتھائی حصہ ملا کر اور کوٹ پیس کر گرم پانی کے ساتھ تین گرام کی مقدار میں پھنکنا چاہئے اسی طرح اگر گیس اور ریاح کا زور ہو تو اجوائن اور خشک ادرک ہم وزن لے کر اڑھائی گنا مقدار میں لیموں کے پانی میں بھگو کر خشک کریں اور کالے نمک کے ساتھ ملا کر سفوف بنالیں۔ اس سفوف کو دو گرام کی مقدار میں گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

دمہ اور سانس کی بیماریاں

اگر بلغم خشک ہو گیا اور اس کے نکلنے میں پریشانی ہو تو اجوائن کے بیجوں اور لسی کا ملغوبہ بہت فائدہ مند اور موثر ہے۔ برونکائٹس میں بھی اجوائن کے بیج مفید ہیں۔ چٹکی بھر اجوائن کے بیج، خوردنی نمک اور ایک لونگ۔ ان سب کو منہ میں ڈال کر چبانا انفلوئنزا میں پیدا ہونے والی کھانسی میں نافع ہے۔

گلے کی سوزش

اگر گلے میں زخم، سوزش یا خراش ہو تو اجوائن کے بیجوں کے جوشاندہ میں سادہ نمک ملائیں اور غرارے کریں۔ اس سے افاقہ ہوگا۔ سردی، زکام یا چیخنے چلانے سے آواز بیٹھ گئی تو اس

حالت میں جوشاندہ (اجوائن کے بیجوں) سے فائدہ ہوگا۔

درد شقیقہ

درد شقیقہ یعنی آدھے سر کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس درد کے ساتھ عام طور پر پیٹ کا درد بھی شروع ہو جاتا ہے ایسی صورت میں اجوائن کے بیج کا دھواں لینا یا سونگھنا مفید ہوتا ہے۔ اعصابی دردوں کے لئے نسخہ کام دیتا ہے۔ اس کے علاوہ ہذیان اور دماغی ہذیانی گڑبڑ میں بھی ان بیجوں کے سونگھنے سے مرض جاتا رہتا ہے۔

قوت باہ

اجوائن اور املی کے بیج، دونوں کو ملا کر کوٹ پیس لیں اور استعمال کریں تو قوت باہ میں اضافہ ہوگا۔

ادرک

چین کی طبی تحریروں اور سنسکرت ادب میں ادرک کا جابجا تذکرہ ملتا ہے۔ادرک ایسی نباتات میں سے ہے جو سال بھر اگتی رہتی ہے۔ادرک کی شاخیں سخت ہوتی ہیں اور زمین کے اندر رہتی ہیں۔اس کے ڈنٹھلوں اور پتوں کو چھیلا جائے تو اس میں ایک خاص قسم کی بو یا خوشبو آتی ہے۔ تازہ اور ہری ادرک کو ادرک اور دھوپ میں خشک ہو جانے کے بعد اسے سونٹھ کا نام دیا جاتا ہے۔ حکیم بوعلی سینا کے خیال میں ادرک کو محرک باہ کے طور پر استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

ادرک کے بارے میں عام خیال یہ ہے کہ اس کا اصل وطن ہندوستان ہے پھر یہ ہندوستان سے چین پہنچی۔اس لئے ادرک ہندوستان اور چین میں ازمنۂ قدیم سے مسالے اور دوا کے طور پر متعارف ہے۔یورپ ادرک سے پہلی صدی عیسوی میں واقف ہوا ہے۔

کیمیائی تجزیہ

ادرک کا کیمیائی تجزیہ یہ بتاتا ہے کہ مختلف ملکوں اور علاقوں میں زرعی اور موسمی کیفیات' خشک کرنے کے طریقے' ذخیرہ اندوزی اور پیکنگ کے مختلف طریقے استعمال ہوتے تھے جس کی وجہ سے ان کے خواص اور اقسام میں بھی فرق پڑتا تھا۔بہر حال تازہ ادرک کا کیمیائی تجزیہ بتاتا ہے کہ ایک سوگرام میں

رطوبت	80.9
پروٹین	2.3

چکنائی	0.9
کاربوہائیڈریٹس	12.3

اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء یہ ہیں۔کیلشیم' فاسفورس' آئرن' کیروٹین' تھایامین' ریبوفلادین' نایاسین اور وٹامن سی۔اس کی ایک سوگرام غذائی صلاحیت ''67'' کلوریز ہے۔

ادرک میں بنیادی طور پر اڑ جانے والا تیل' اولیوریزین (کشید کیا ہوا ایسی ٹون) پانی کا جوہر' کولڈ الکحول' نشاستہ' راکھ۔پانی میں حل ہونے والی راکھ' تیزاب میں حل ہو جانے والی راکھ (کھاد) اور کھار (الکلی) پائے جاتے ہیں۔

ادرک کا تیل

خشک اور کوٹے ہوئے ادرک کو نچوڑنے یا رباب پہ اس کا جوہر کشید کرنے پر اس میں سے ایک زرد رنگ کا تیل برآمد ہوتا ہے۔اس تیل میں ایک ایسی خوشبو نکلتی ہے جو گرم مسالوں سے نکلنے والے تیلوں کی طرح تیز اور ناگوار نہیں ہوتی۔اس تیل کی خوشبو دیر تک قائم رہتی ہے۔

طبی استعمال

ہندوستان اور مشرقِ بعید میں ادرک قوت باہ کی ادویات میں شامل کی جاتی ہے۔ دوسرے گرم مسالوں کی طرح ادرک میں محرک باہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔ادرک کا پانی شہوت بڑھاتا اور جنسی اعضاء کی قوت بڑھاتا ہے۔ادرک کا پانی ایک چمچہ اور ایک چمچہ شہد کھانے سے یہ مقصد پورا ہوتا ہے۔

بدهضمی کی خرابیاں

ادرک کا ایک ٹکڑا ہر کھانے کے بعد باقاعدگی سے معدہ کے جملہ امراض سے بچاتا ہے۔اس کا یہ اثر وافر مقدار میں پائے جانے والے لعاب دار اور متحرک کرنے والے انزائمز اور اڑ جانے والے تیل کی بدولت ہے۔

کھانسی اور زکام

زکام اور کالی کھانسی میں ادرک کا رس' شہد کے ساتھ دن میں تین چار مرتبہ کھانے سے

افاقہ ہوتا ہے۔ سردی اور زکام کی صورت میں ادرک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک کپ پانی ابال لیا جائے پھر چھان کے اس پانی میں آدھا چائے کا چمچہ چینی شامل کر کے گرم گرم پیا جائے۔ ادرک کی چائے بنانے کے لئے ابلتے ہوئے پانی میں چائے کی پتی ڈالنے سے پہلے ادرک کے ٹکڑے ڈالنا چاہئے۔ یہ جوشاندہ بار بار سردی اور زکام اور اس سے متعلقہ بخار میں بھی مفید و موثر ہوتا ہے۔

تنفس کی شکایت

ادرک دافع دمہ بھی ہے۔ ایک کپ میتھی کے جوشاندے میں تازہ ادرک کا جوس ایک چائے کا چمچہ اور ذائقہ بہتر بنانے کے لئے شہد شامل کرنے سے خوب پسینہ آتا ہے اور انفلوئنزا میں بخار کو کم کرتا ہے۔ یہ برونکائٹس، دمہ، کالی کھانسی اور پھیپھڑوں کی تپ دق کا بھی عمدہ علاج ہے۔

حیض کا بے قاعدہ ہونا

تازہ ادرک کا ٹکڑا کچل کر ایک کپ پانی میں چند منٹ ابالیں پھر اس میں چینی ملا کر دن میں تین بار پینے سے تکلیف دہ اور بے قاعدہ حیض کی شکایت دور کرتا ہے۔

کاسنی

کاسنی دنیا بھر کے گرم ممالک کی ایک خودرو سبزی ہے۔ موسم بہار کی یہ خوبصورت سبزی خود بخود پھولنا پھلنا شروع ہو جاتی ہے اور گرمی بڑھنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی اور پروان چڑھتی ہے۔

کاسنی کی دریافت کا سہرا یونانی حکیموں کے سر ہے۔ اس لئے اس سبزی کی کاشت اور پرداخت میں ہمیشہ مشرق کے حکیموں کا ہاتھ رہا اور اس قیمتی سبزی کے دوائی اور شفائی فوائد سے زیادہ بہرہ مند ہوتے ہیں۔ مئی اور جون کے دنوں میں کاسنی کے خوشنما اور آسمانی رنگ کے پھول عجب بہار دکھاتے ہیں مگر مغرب میں کاسنی پر زیادہ توجہ نہیں دی گئی۔ کاسنی کے پتے پالک کی طرح چوڑے اور کٹاؤ دار ہوتے ہیں۔ یہ جڑ سے چوڑے اور کونے پر تکون بناتے ہوئے باریک ہوتے جاتے ہیں۔

کاسنی ایک زود اثر غذا اور دوا ہے اسے سبزی اور سلاد کی حیثیت سے بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے نباتاتی اور کیمیائی اجزاء یہ ہیں۔

ایک سو گرام پتوں میں رطوبت 93 فیصد

پروٹین	1.7%
چکنائی	0.1%
ریشے	0.9%
کاربوہائیڈریٹ	4.3%

کاسنی میں معدنی اور حیاتینی اجزاء مثلاً فولاد، کیلشیم پروٹین فاسفورس، تھایامین، ریبو فلاوین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اسکی غذائی خصوصیت 20 کیلوریز ہے۔ کاسنی کے پتوں کے علاوہ جڑوں میں بھی قدرت نے شفا بخش اجزا رکھے ہیں اسکے بیجوں میں خوشبو دار تیل ہوتے ہیں۔ جبکہ جڑوں میں پوٹاش نائٹریٹ اور سلفیٹ، گوند کے علاوہ تلخ مادے ہوتے ہیں۔ کاسنی کے پھولوں میں ایک خاص قسم کا گلوکوسائیڈ اور کڑوا مادہ ہوتا ہے۔

کاسنی تقریباً دو ہزار سال قبل مسیح میں کاشت ہوتی تھی قدیم یونانی اور رومن اسکی افادیت سے آگاہ تھے اور معالجین امراض خاص و عام میں اسے استعمال کرتے تھے۔ کاسنی کے پھولوں سے بنی ہوئی چائے جلد کے نکھار اور نشو و نما کے لئے استعمال ہوتی تھی۔

شفائی اثرات

کاسنی کا خاص فعل اندرونی اعضاء کے سدے کھولنا انکا ورم دور کرنا اور مساموں کو کھول کر بدن کے زہروں کو دور کرنا ہے۔ ہمارے بدن کا سب سے بڑا غدود جگر ہے جو کل بدن کا چالیسواں حصہ ہوتا ہے اور ہر دم خون صاف کرتا رہتا ہے اور صفراوی رطوبت کو خون سے جدا کر کے پتے میں ذخیرہ کرتا ہے۔ جب جگر میں ورم ہو جائے ہاتھ پیر سوکھ جائیں بڑھتے بڑھتے پیٹ میں پانی جمع ہو جانے سے جلندھر بیماری ہو جائے یا گردے خراب ہونے سے آنکھیں پھولی اور سوجھی نظر آئیں تو کاسنی اس کا شافی علاج ہے۔

ورم 'یرقان اور جلندھر کا علاج

اگر گردے پیشاب سے ورم کر آئیں۔ زہریلے مادے صاف نہ کریں اور آنکھوں میں بھی ورم کے آثار ہوں تو ان سب کے لئے کاسنی کے پتوں کا پانی ایک چھٹانک سے تین چھٹانک تک شکر سرخ یا شربت بزوری ملا کر صبح کے وقت پلانے سے ایک دو ہفتوں میں فائدہ ہوگا۔

دل کی دھڑکن:

دل زور زور سے دھڑکنے لگے اور دھڑکن سے چلنا پھرنا مشکل ہو جائے، کمزوری میں زیادتی ہو جائے تو سبز کاسنی ڈیڑھ چھٹانک، سبز دھنیا ایک تولہ دونوں کا پانی نکال کر گاجر کے مربے

کے شیرے سے میٹھا کر کے اس کے ساتھ کشتہ صدف صادق دو رتی سے چار رتی تک چند روز تک استعمال کرنے سے خدا کے فضل سے دل کو صحت ہوگی۔ اگر دھڑکن تیز ہو اس وقت برادہ صندل سفید کے ساتھ دل کے مقام پر لیپ کرنے سے فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔

حیض کی بندش:

کاسنی کے بیجوں کا جوشاندہ پینے سے عورتوں کے حیض میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔

دمہ کے لئے مفید دوا:

ماحولیاتی آلودگی کے باعث دمہ کا مرض روز بروز بڑھ رہا ہے۔ اس مرض کا سستا علاج کاسنی میں پوشیدہ ہے۔ گاجر اجمود اور کاسنی کے جوس ملا کر پینے سے دمہ میں افاقہ ہوتا ہے۔ البتہ اسکے ساتھ نشاستہ دار غذائیں اور دودھ ترک کرنا پڑتا ہے۔ کاسنی کی خشک جڑوں کا سفوف نصف چائے کا چمچہ شہد کے ساتھ ملا کر روزانہ تین بار کھانے سے سانس کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔

خون کی کمی:

خون کی کمی کے مرض میں مبتلا کے لئے کاسنی کو اجمود اور اجوائین کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ مرض ختم ہو جاتا ہے اور صحت مند خون پیدا ہوتا ہے۔

عرق گلاب

سردیوں کا آغاز ہوتے ہی انسانی جلد خشکی کا شکار ہو جاتی ہے۔ جس سے چہرے کے خدوخال میں کھنچاؤ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور جلد پھٹنے لگتی ہے۔ سردیوں میں چہرے کے علاوہ ہاتھوں کی جلد بھی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ جوں جوں سردی بڑھتی ہے چہرے کے علاوہ پورے بدن پر جلدی بیماریاں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ جن سے بچاؤ کے لئے مختلف قسم کے طریقہ علاج آزمائے جاتے ہیں۔ جلد کی حفاظت کے لئے بازار میں بہت سے ایسے موئیسچرائزر دستیاب ہیں جو جلد کو صحت مند بنانے کی بجائے اسکو خراب کر دیتے ہیں۔ گزشتہ دو تین دہائیوں سے جلد کی حفاظت کے لئے مصنوعی اجزاء سے تیار کردہ لوشن عام مل رہے ہیں۔ جنہیں ڈاکٹر حضرات انتہائی مضر صحت قرار دیتے ہیں اور انسانی جلد کے لئے ان کا استعمال سختی سے بند کر دیتے ہیں۔ البتہ ڈاکٹر حضرات عرق گلاب کو جلدی بیماریوں کے لئے استعمال کرنے کی تجویز دیتے ہیں۔ عرق گلاب کھانے اور پینے کی اشیاء میں بھی استعمال ہوتا ہے اور یہ جلدی امراض کے علاوہ بھی بہت سے امراض میں کارآمد تصور کیا جاتا ہے۔ البتہ سردیوں کے دوران انسانی جلد بالخصوص عورتوں اور بچوں کی جلد کو ایگزیما، الرجی اور جلد کے پھٹنے سے جو عوارض لاحق ہوتے ہیں، عرق گلاب ان کے لئے ایک موثر دوا کا کام کرتا ہے۔

عرق گلاب انسانی جلد کے لئے ایک گوہر نایاب ہے اور جلدی امراض کے ڈاکٹر انہیں متعدد بیماریوں کے لئے استعمال کراتے ہیں۔ مثلاً

☆ عرق گلاب جلد کی قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ یہ جلد میں پانی کی صحیح مقدار قائم رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے جس کی وجہ سے جلد ملائم، چمکدار اور ہموار رہتی ہے۔

☆ عرق گلاب جلد سے پانی کے ضرورت سے زیادہ اخراج کو روکتا ہے، عموماً گرمیوں کے دنوں میں جنہیں زیادہ پسینہ آتا ہے، عرق گلاب کا استعمال انہیں پسینے کی بدبو سے نجات دلاتا ہے۔

☆ سردیوں میں جلد انسانی بہت خشک ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جلدی امراض مثلاً ایگزیما لاحق ہو جاتا ہے، عرق گلاب اس بیماری سے بچاتا ہے۔

☆ سردیوں میں بچوں کے چہرے پر سفید اور کھردرے نشان بن جاتے ہیں جن کو عموماً کیلشیم کی کمی سمجھا جاتا ہے، حالانکہ یہ بالکل غلط ہے۔ یہ نشان **Pityriasis Alba** کہلاتے ہیں جو ایک جلدی بیماری ہے۔ عرق گلاب کے مسلسل استعمال سے نہ صرف اس مرض کا علاج ممکن ہے بلکہ اس مرض کی روک تھام کے لئے یہی قدرتی دوا سستی اور موثر ترین ثابت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر عرق گلاب اور گلیسرین برابر مقدار میں ملا کر بچوں کے چہرے اور جسم پر لگانے کی ہدایت کرتے ہیں۔

☆ فیکٹریوں میں کام کرنے والے مزدور، مستری، راج وغیرہ ایسے لوگ ہیں جن کو سیمنٹ اور کیمیکلز سے الرجی ہو جاتی ہے۔ ان کی جلد سرخ اور سخت ہو کر پھٹ جاتی ہے جبکہ ہاتھ پاؤں بھی پھٹ جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ کام نہیں کر سکتے۔ اس خوفناک مرض کے لئے عرق گلاب میں گلیسرین کی آمیزش کر کے انہیں دوائی استعمال کرائی جاتی ہے۔

☆ عرق گلاب جلد کی ان بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔ **Atopic Eczema, Erythro, Icthyosis, Psoriasis**

☆ چھائیوں سے نجات حاصل کرنے اور جلد کی رنگت میں نکھار پیدا کرنے کے لئے عموماً

بازاری کریمیں استعمال کی جاتی ہے مگر جلدی امراض کے ماہر ڈاکٹر عرق گلاب کو ترجیح دیتے ہیں۔ نیز انہیں ڈاکٹروں کا یہ مشورہ بھی ہوتا ہے کہ چہرے کی خشکی اور جھریوں سے بچنے اور رنگت گوری کرنے کے لئے عرق گلاب میں گلیسرین ملا کر استعمال کی جائے تو مطلوبہ نتائج برآمد ہوں گے۔

☆ گھریلو خواتین جن کے ہاتھوں کی انگلیاں کپڑے اور برتن دھونے والے صابن سرف اور رم سے کھردری ہو کر پھٹ جاتی ہیں اور ان میں زخم بن جاتے ہیں ایسی خواتین گلیسرین اور عرق گلاب رزانہ تین چار مرتبہ استعمال کیا کریں تو اس موذی مرض سے بچا جاسکتا ہے۔

☆ بعض مرد وخواتین کی ایڑھیاں پھٹ جاتی ہیں۔ اگر وہ عرق گلاب اور گلیسرین کا مکسچر لگائیں تو ان کی یہ بیماری ختم ہوجائے گی۔

عرق گلاب زیتون اور شہد کے ساتھ مل کر جلد اور معدہ کی حفاظت کے متعدد امور انجام دیتا ہے۔ خصوصاً صرف عرق گلاب کے پینے سے قبض دور ہو جاتی ہے اور یہ انتڑیوں کو جراثیم سے پاک وصاف کرتا ہے۔ گویا عرق گلاب حسن اور صحت کا ایسا مظہر ہے جس کے اندر قدرت نے انسانوں کیلئے شفا رکھی ہے۔

عرق گلاب جلدی امراض کے علاوہ انسان کے ہر عضو کیلئے کارآمد دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔ جدید طب نے عرق گلاب کو آنکھوں کا نور کہا ہے اور آج ماحولیاتی آلودگی کے زمانہ میں اس کا استعمال ناگزیر قرار دیا ہے۔

بینائی ختم ہونے سے زندگی بے کیف ہو جاتی ہے، انسان نہ اپنا چہرہ دیکھ سکتا ہے نہ دوستوں کے چہرے دیکھ کر اپنی خوشیاں اکٹھی کرسکتا ہے۔ وہ فطرت کی رعنائیاں دیکھنے سے بھی محروم ہو جاتا ہے۔ عینک اگرچہ کمزور بینائی کا سہارا بنتی ہے مگر وہ کب تک سہارا بن سکتی ہے۔ عینک سے بصارت طاقت ور نہیں ہوتی، بلکہ کمزور سے کمزور تر ہوتی چلی جاتی ہے۔ اس لئے ضروری ہے

کہ قدرت کی عنایت کردہ بصارت کی حفاظت کی جائے اور اپنی آنکھوں کو بیمار نہ ہونے دیا جائے۔ کیونکہ یہ حقیقت ہے کہ ہم اپنی بصارت خود زائل کرتے ہیں۔ ہم آنکھوں کی حفاظت صحیح طریقے سے نہیں کرتے اور نتیجتاً یہ عطیہ خداوندی ہم سے چھین لیا جاتا ہے۔ آنکھیں انسان کے جسم کا حساس ترین اور اہم ترین عضو ہیں۔ اس لیے دوسرے اعضاء کی طرح انہیں بھی صاف اور خالص خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ ہم اپنی خوراک متوازن رکھیں، نیند پوری لیں اور آنکھوں کو گرد وغبار اور زہرناک دھوئیں سے بچانے کیلئے ہمیشہ صاف ستھرے پانی سے دھویا کریں۔

ڈاکٹر صاحبان کا تو یہ کہنا ہے کہ آنکھوں کی حفاظت کیلئے جہاں ان کا صاف ستھرے پانی سے دھونا ضروری ہے وہاں ان کی مکمل صفائی کیلئے ادویات کا استعمال بھی ضروری ہے۔ ڈاکٹر اس بات پر بھی اتفاق کرتے ہیں کہ گرد وغبار اور دھوئیں کے مضر اثرات سے بچنے کیلئے آنکھوں میں عرق گلاب کے چند قطرے ڈال لینے سے بھی آنکھوں کی مکمل صفائی ہو جاتی ہے۔ جبکہ اطباء کہتے ہیں کہ عرق گلاب آنکھوں کو صاف ستھرا رکھ کر جراثیم سے محفوظ کر دیتا ہے۔ آشوب چشم جیسے خوفناک مرض سے نجات حاصل کرنے کیلئے عرق گلاب کے چند قطرے ایک سستی اور موثر دوا ثابت ہوتے ہیں۔ عرق گلاب آنکھوں کا ایک ایسا محافظ ثابت ہوا ہے جس سے نہ صرف بصارت تیز ہوتی ہے بلکہ آنکھوں میں طلسماتی چمک بھی پیدا ہوتی ہے اور آنکھوں کا گدلا پن ہمیشہ ہمیشہ کیلئے دور ہو جاتا ہے۔ لیزر اور کمپیوٹر کے سامنے کام کرنے والے روزانہ عرق گلاب کے چند قطرے آنکھوں میں ڈال لیا کریں تو ان کی آنکھیں لیزر کے اثرات سے بچ سکتی ہیں۔

عرق گلاب دل اور دماغ کیلئے ایک مقوی اور راحت آمیز دوا ہے۔ یہ کمزور دل اور دماغ کو توانا اور چست کر دیتا ہے۔ ہمارے ہاں ڈپریشن اور اعصابی دباؤ کی وجہ سے اکثر لوگ سکون آور ادویات کا استعمال کر رہے ہیں جس کی وجہ سے ان کے معمولات زندگی بدل کر رہ گئے ہیں۔ یہ لوگ فطرت سے اس قدر دور ہو چکے ہیں کہ ان کی زندگیاں بے سکونی کا شکار ہو کر رہ گئی ہیں۔ انہیں سکون اور راحت کیلئے مہنگی ادویات کا سہارا لینا پڑتا ہے جن کے استعمال سے وقتی طور پر

سکون کی نیند پوری کر لیتے ہیں مگر ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ جب یہ ادویات ان کے ساتھ کمبل کی طرح چمٹ جاتی ہیں اور وہ مختلف عوارض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ زندگی کی گہما گہمی کا شکار لوگ عرق گلاب، شہد اور اسپغول کو اپنی خوراک کا حصہ بنالیں تو انہیں ان تمام عوارض سے نجات مل سکتی ہے۔ وہ مصنوعی انداز میں جینا چھوڑ دیں گے اور ان کیلئے جینا سہل ہو جائے گا۔ کیونکہ یہ تینوں قدرتی غذائیں معجزاتی اثرات کی حامل ہیں۔ ذہنی دباؤ اور اعصابی دباؤ میں مبتلا لوگوں کے لیے نسخہ کیمیا ثابت ہوتی ہیں۔ یہ اعصاب کو مضبوط اور ذہن کو توانا بنا دیتی ہیں، مگر ہمارا المیہ یہ ہے کہ ہم ان فائدہ مند قدرتی ادویات کو چھوڑ کر انگریزی اور مضر صحت ادویات کا استعمال کرنے لگتے ہیں۔ حالانکہ عرق گلاب، شہد اور اسپغول ان ادویات سے زیادہ اثر دکھاتے ہیں۔ جبکہ یہ سستا اور عام علاج ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ ذہنی اور جسمانی مشقت کرنے والوں کیلئے تو ان کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ اگر یہ لوگ انہیں اپنی خوراک کا حصہ بنالیں تو وہ کبھی بیمار نہ ہوں گے۔

توانائی بخش غذائیں

دودھ اور دھی

آج سے چودہ سو سال پہلے ہمارے نبی کریم محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے دودھ کے بارے میں ارشاد فرمایا تھا۔

''دودھ تمام غذاؤں کا شہنشاہ ہے''

بلاشبہ نبی آخر الزماں گا یہ فرمان چودہ سو سال پہلے بھی درست تھا اور آج تک درست چلا آ رہا ہے۔ انسان ہو کہ جانور جس جاندار پر نظر ڈالتے ہیں تو یہی نظر آتا ہے کہ ہر پیدا ہونے والا بچہ جیسے بھوکا پیدا ہوتا ہے اور وہ اپنی پہلی ہی چیخ میں ''دودھ'' کا مطالبہ کرتا ہے۔ پھر جب تک ماں کا دودھ اسکے منہ سے نہیں لگ جاتا وہ چیختا چلاتا رہتا ہے اور جب تک قدرت کا یہ عطیہ اور یہ مکمل غذا اور سب سے زیادہ زود اثر ٹانک اس کے حلق سے نہیں اترتا وہ بے قرار اور بے چین رہتا ہے۔

ہمارے نبی کریمؐ نے دودھ کو صرف تمام غذاؤں اور دواؤں کا سرتاج اور شہنشاہ ہی نہیں فرمایا بلکہ دودھ پینے کے بعد اس کے ہضم اور مفید ہونے کے لئے ایک دعا بھی تلقین فرمائی جس کا ترجمہ یہ ہے۔

''اے اللہ دودھ میں برکت فرما اور یہی نعمت ہمیں زیادہ سے زیادہ عطا فرما''۔

دودھ میں غذائی اجزاء:

دودھ میں غذائی اجزاء اس مناسبت سے ہیں:

دودھ میں پانی کا تناسب	89فیصد
روغنی اجزاء	5فیصد
شکر	تین چار فیصد
گوشت پیدا کرنے والے اجزاء	3.5%

بھینس کے دودھ میں ''روغنی اجزاء'' زیادہ اور بکری کے دودھ میں معدنی نمکیات زیادہ ہوتے ہیں۔ گائے کے دودھ میں چکنائی کم جبکہ اونٹنی کے دودھ میں نوشادر کے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔

تحقیق بتاتی ہے کہ ایک سیر دودھ اپنی غذائیت میں ایک سیر گوشت کے برابر ہوتا ہے حالانکہ دودھ کی فی سیر قیمت گوشت کی قیمت کا ایک چوتھائی ہوتا ہے۔

دودھ کی افادیت:

ا) دودھ بچوں جوانوں، دماغی کام کرنے والوں اور سخت محنت کرنے والوں کے لئے اکسیر ہے۔

ب) بیماری سے صحتیاب ہونے والوں کے لئے مفید ٹانک ہے۔

ج) حاملہ خواتین کے لئے ایک خوش ذائقہ اور زود ہضم غذا کا کام کرتا ہے۔

د) معیادی بخار' سل دق اور ہڈیوں میں کیلشیم پیدا اور خون بڑھانے کے لئے کارآمد ہوتا ہے۔

دودھ کا مزاج گرم تر ہے۔ یہ قبض کشا' پسینہ اور پیشاب کے ذریعہ بدن کا زہر خارج کرتا ہے۔ دودھ پینے والوں کی عمر بڑھتی اور بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ دودھ بدن میں رطوبت پیدا کرتا ہے۔ دودھ زود ہضم ہے اور دل، جگر، معدہ، انتڑیوں، چربی غدود اور ہڈیوں کی گرمی اور خشکی دور کرتا ہے۔

دودھ کا فعل اور اثر:

دودھ کا ذاتی فعل تو قبض دور کرنا ہے۔ اور تجربہ بھی یہ بتاتا ہے کہ 80% لوگ دودھ

کے استعمال سے تندرست و توانا ہو جاتے ہیں مگر ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ پندرہ سے بیس لوگ، دودھ میں فولادی اجزاء کے شامل ہونے سے قبض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

دراصل یہ دودھ کا اثر نہیں بلکہ ایسا دودھ میں ملاوٹ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں ''ملاوٹ'' کی وجہ عام ہے۔ لہذا جو لوگ بازار کا دودھ استعمال کرتے ہیں انہیں عام طور پر قبض ہو جاتا ہے۔ اس لئے جنہیں خالص دودھ نہیں ملتا، انہیں چاہئے کہ وہ دودھ میں ایک چھوارہ ڈال کر گرم کریں اس طرح دودھ ہضم ہونے میں آسانی ہوگی اور قبض کی شکایت پیدا نہ ہوگی۔

تبخیر اور گیس:

تبخیر اور گیس کے مریض جن کا پیٹ بڑھ جاتا ہے ہاتھ پیر سو جاتے ہیں اور کمزوری کی وجہ سے جلد تھکن پیدا ہو جاتی ہے اور پانی منہ میں بھر بھر آتا ہے انکا علاج یہ ہے۔

ایک پاؤ دودھ میں دو کھجوریں' چھ ماشہ بادیاں (سونف)' ایک عدد بڑی الائچی صبح کے وقت ناشتہ کے طور پر استعمال کریں اور شام کو چائے کی جگہ بھی یہ استعمال کریں۔

دودھ ہر وقت پیا جا سکتا ہے دن کے کسی حصے میں اس کے پینے کی ممانعت نہیں۔

دودھ ہمیشہ گھونٹ بھر بھر کے پینا چاہئے۔ اس سے آکسیجن ملتی ہے اور دودھ جلد ہضم ہو جاتا ہے جو لوگ سوتے وقت دودھ پیتے ہیں انہیں اس میں فرحت اور لذت حاصل ہوتی ہے۔ ایک تندرست جسم میں دودھ دو گھنٹوں کے اندر اندر ہضم ہو جاتا ہے۔

دودھ کی طرح ''دہی'' بھی جسم کی پرورش کرنے والے اجزاء سے بھرپور ایک مکمل غذا ہے۔ دودھ صدیوں سے ایک مکمل غذا تسلیم کیا جا رہا ہے۔ انسان کے بدن کے تمام ڈھانچے اور کل پرزے دودھ ہی سے تیار ہوتے ہیں۔ انسان اور مویشیوں کی غذا بھی گھاس پھوس' ساگ پات، پھل اور چارہ وغیرہ کی شکل میں استعمال ہوتی ہیں۔ یہ چیزیں جب جسم کے اندر داخل ہوتی ہیں تو آلات ہضم ان کو بلو بلو کر سفید دودھ کی شکل میں پیش کر دیتے ہیں۔ دودھ حیوانات سے لے کر انسان تک غذا میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دودھ پر طرح طرح کے تجربے ہوئے اور ان

تجربوں نے دودھ کو دہی کی شکل میں تبدیل کر کے انسانوں کے لئے اور زیادہ مفید بنا دیا ہے اور اس سے کریم اور مکھن تیار ہوتا ہے۔

دہی کے استعمال کی وجہ سے پنجاب کے باشندے قوی الجثہ ہوتے تھے اور آج کل بھی دوسروں کی نسبت زیادہ توانا اور تندرست ہوتے ہیں۔ بلغاریہ میں عام طور پر لوگ زیادہ عمر پاتے ہیں۔ یہ لوگ دہی اور پالک کرزیادہ کھاتے ہیں۔

دھی کا رواج:

دودھ سے دہی بنانے کا رواج تین ہزار سال قبل مسیح قدیم مصریوں میں شروع ہوا۔ تاریخ بتاتی ہے کہ فراعنہ مصر کے دستر خون پر دہی ایک عمدہ غذا کے طور پر رکھا جاتا تھا۔ پھر ایران، روس، عرب، بلقانی ریاستیں اور متحدہ ہندوستان میں صدیوں سے دہی غذا کا ایک اہم جز تصور ہوتا آیا ہے۔ پھر جب دہی کی شکل میں خمیر اٹھا ہوا دودھ طبی نقطۂ نظر سے مفید اور زود ہضم اور زیادہ غذائیت کا حامل ثابت ہوا تو اس سے فائدہ اٹھانے سے کسی نے نہیں روکا۔

سب جانتے ہیں کہ دہی میں خمیر اٹھنے والے بیکٹیریا، دودھ میں بے حد تبدیلیاں پیدا کرتے ہیں۔ دہی اور چھاج کی ترشی میں تیزابیت یعنی سائٹرک ایسڈ برابر مقدار میں موجود ہوتا ہے جو آنتوں کے مضر صحت جراثیم دور کر کے غذا کو ہضم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس میں تھوڑی مقدار میں الکوحل اور کاربونک ایسڈ گیس کی موجودگی اور غذائی نالی کے اعصاب میں تحریک پیدا کرتی ہے۔

چھاج جب ہضم ہونے لگتی ہے تو اس کی حرارت جسم کی حرارت سے ملنے کے بعد بدن کی پرورش کرنے والے جراثیم پیدا کرتی ہے۔ یہ غیر مرئی جراثیم، غذائی نالی میں دو اقسام کے گیس بناتے ہیں۔ اس میں پہلی قسم کی گیس کے اثر سے معدہ غذا جذب کر کے اور زیادہ سرایت کرنے کی طاقت حاصل کرتا ہے۔

دوسری گیس، انتڑیوں کو جذب و ہضم غذا کے لئے آمادہ کرتی ہے۔ اس سے جگر اور

گردے ہلکے پھلکے رہتے ہیں۔ پھر قبض دور ہوتا ہے اور بخارات اور گیس نہیں بننے پاتے۔ اس طرح دہی اور چھاج ایک ایسے ملین کا کام کرتے ہیں جس کے استعمال سے فضلات، انتڑیوں سے با سانی نکل جاتے ہیں۔ یونانی طب میں چھاج، معدہ، جگر اور خون کی بیماریوں میں دوا بن کر صحت عطا کرتی ہے۔ ضعف ہضم، تبخیر پیچس، بدہضمی اور رنگ برنگے دستوں کے علاج میں دہی بطور غذا تجویز کر کے عمدہ نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

وٹامن بی:

غذائی نالی میں وٹامن بی کافی مقدار میں دہی سے حاصل ہوتا ہے اور یہاں سے اس کی تقسیم تمام بدن میں ہوتی رہتی ہے۔ روزانہ چھاج کا استعمال حیاتین بی کی کمی اعصابی کمزوری، دل کی عام بیماریاں اور قبض کا گھریلو قدرتی علاج ہے۔ دہی کا تیزابی مادہ، دماغ کو بھی جلا دیتا ہے اور تر و تازگی بڑھا کر غصہ کو روکتا ہے۔ اس کا فعل غذا کو ہضم کر کے بھوک لگانا بھی ہے۔

بچوں کے دانت:

شیر خوار بچوں کے دانت نکالنے کے زمانہ میں بدہضمی اور دست روکنے کے علاوہ کم ترش چھاج سے بچوں کو مطلوبہ کیلشیم کی مقدار بھی حاصل ہوتی ہے۔ غذائی مواد کم ہونے کی وجہ سے مکھن نکلی ہوئی چھاج موٹاپے کا عمدہ علاج ہے۔ نازک معدے والے جن کو بھوک کی حالت میں درد محسوس ہونے لگتا ہے وہ لوگ اگر چھاج میں شکر یا شہد ملا کر پئیں تو افاقہ ہوتا ہے۔

کچی ترکاریاں:

کچی ترکاری مثلاً گاجر، مولی، چقندر، ٹماٹر، پیاز دھنیا پودینہ اور پھلوں میں سے کیلا سیب امرود کاٹ کر یا چھاج میں ملا کر دستر خوان پر ایک خوش ذائقہ ڈش کا کام دیتے ہیں۔

تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ ایک پاؤ دہی آدھ سیر گوشت کے برابر طاقت رکھتا ہے۔ کمزور لوگوں کو دہی کا استعمال آہستہ آہستہ بڑھانا چاہئے۔ دہی نصف سیر تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دہی ہمیشہ میٹھا اور کم ترش استعمال کرنا چاہئے۔

نزلہ زکام:

نزلہ زکام میں دہی میں شکر، کھانڈ یا شہد ملا کر استعمال کرنا چاہئے۔ تبخیر اور گیس والے دہی میں نمک اور کالی مرچ ملا کر استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہوگا۔ دائمی قبض والے چھ ماشے کشمش یا منقیٰ ملا کر استعمال کریں تو زیادہ بہتر ہے۔

جن لوگوں کو جلدی سردی لگ جاتی ہے انہیں دودھ میں تین ماشے سے چھ ماشے ادرک یا پسی ہوئی سونٹھ ملا کر کھلائی جائے تو زیادہ بہتر ہوگا۔ کمزور ہاضمے والے یا دست آنے والے لوگوں کو دہی میں تین ماشے سیاہ زیرہ ملا کر پینا چاہئے۔ اللہ ان امراض اور حالات میں آپ کو ضرور صحت عطا کرے گا۔

شهد

کائنات میں شہد کو ہمیشہ آب حیات کا درجہ حاصل رہا ہے۔ ارشاد ربانی اور فرمان رسول ﷺ ہے کہ شہد ایک بہترین غذا اور دوا ہے۔ اس میں سوائے موت کے ہر مرض کا علاج پوشیدہ ہے۔ جدید طب نے بھی شہد کو بطور غذا اور دوا بنی نوع انسان کے لئے انتہائی مفید قرار دیا ہے۔ دنیا میں اب سوائے پاکستان کے باقی ان تمام ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں شہد کا استعمال بڑھ گیا ہے جو اس کی افادیت سے بخوبی آگاہ ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے بھی اب شہد کو روزمرہ کا حصہ بنانے کی تلقین کی ہے۔ جرمنی دنیا میں واحد ملک ہے جہاں شہد ایک سو سے زائد امراض کے لئے استعمال کیا جاتا ہے' بالخصوص شہد کو بچوں کی نشوونما اور صحت کے لئے انتہائی ضروری اور مفید قرار دیا ہے۔ شہد ایک شفا بخش اور اسلامی غذا ہے۔ قرآن و حدیث میں شہد کے شفاء بخش ہونے کا ثبوت ملتا ہے جو اس بات کا آئینہ دار ہے کہ جوں جوں شہد پہ نئی تحقیق کی جائے گی اس کے نت نئے فوائد سامنے آتے رہیں گے۔ رواں دور میں شہد پر تحقیق سے اس کے نئے استعمالات سامنے آئے ہیں۔

حال ہی میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ شہد میں پایا جانے والا زرگل (پولن) میں تمام امینوایسڈز (۲۲) معدنی اجزاء (۲۸) انزائمز (۱۱) چکنے ترشے (۱۴) اور کاربوہائیڈریٹس (۱۱) رکھتا ہے۔ مگر شہد کی غذائی خوبیاں اس وقت ضائع ہو جاتی ہیں جب شہد کو تجارتی مقاصد کے لئے 150 درجے فارن ہیٹ پر گرم کیا جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ

خالص شہد ایسے قابل اعتماد اداروں کا ہی حاصل کیا جائے جو اس کے خواص کو برقرار رکھ کے اس کی پیکنگ کرتے ہوں۔

ایک سو گرام شہد کے کیمیائی اجزاء:

جزو	مقدار
رطوبت	20.0فیصد
پروٹین	0.3فیصد
معدنی اجزاء	0.2فیصد
کاربوہائیڈریٹس	79.5فیصد
کیلشیم	5ملی گرام
فاسفورس	16ملی گرام
فولاد	0.9ملی گرام
وٹامن سی	4ملی گرام

شہد کے ایک سو گرام میں 319 کیلوریز ہوتی ہیں۔

شہد کے طبی خواص

معدے کے السر میں شہد کا استعمال:

وائی کیٹو یونیورسٹی نیوزی لینڈ میں بائیو کیمسٹری کے پروفیسر ڈاکٹر پیٹر مولین 1981ء سے شہد کی قدیم طبی خصوصیات پر تحقیق کر رہے ہیں۔ وہ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ مختلف شہد کی ادویاتی خصوصیات مختلف ہیں جس کی ایک اہم وجہ شہد میں موجود ایک انزائم ہائیڈروجن پرآکسائیڈ ہے۔ انہوں نے سائنسی طور پر یہ بات ثابت کی ہے کہ جب شہد جسمانی رطوبت سے لگتا ہے تو گلوکوز آکسائیڈز انزائم جو کہ شہد کی مکھی شہد میں شامل کرتی ہے، آہستگی کے ساتھ ہائیڈروجن پرآکسائیڈ کا اخراج شروع کر دیتا ہے۔ یہ دافع جراثیم انزائم ہے جو آکسیجن خارج کر کے مختلف اقسام کے بیکٹیریا کو ہلاک کر دیتا ہے لیکن اس عمل کا دلچسپ پہلو یہ ہے کہ انسانی

جسم کے خلیوں کو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

حال ہی میں ڈاکٹر مولین اور ان کے ساتھیوں نے شہد میں ایک اور کیمیائی مادہ دریافت کیا ہے۔ یہ نان پرآکسائیڈ کیمیکل ہے۔ جو چند نہایت نقصان دہ بیکٹر یا مثلاً سٹے فائی لوکوکس اوریس اور ہیلیے کو بیکٹر پائی لوری کے لئے انتہائی کارگر ہے یہ وہ سخت جان جراثیم ہیں جو درجہ حرارت کی زیادتی اور جسم انسانی میں پائے جانے والے کیٹ لینز انزائم سے بھی جلدی نہیں مرتے لیکن ساتھ ہی ساتھ یہ بات حیران کن ہے کہ شہد میں پائے جانے والے یہ انزائم انسانی جسم کے مفید جراثیموں کے لئے قطعاً نقصان دہ نہیں ہیں۔

ہیلیے کو بیکٹر یا پائی لوری معدے کے السر کی بہت بڑی وجہ ہے۔ کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ قبل اور سونے سے پیشتر ڈبل روٹی کے سلائس پہ ایک سے دو کھانے کے چمچ شہد لگا کر کھانے سے معدے کے السر کے مریضوں کو کافی فائدہ ہوا ہے ان کا کہنا ہے کہ اس طرح ان کی تکلیف میں خاطر خواہ کمی ہوئی ہے لیکن اس دوران تیز مرچ مصالحوں والی اور ترش اشیاء سے پرہیز ضروری ہے۔

جلنے، زخموں، خراشوں، پھوڑے پھنسیوں، ایگزیما اور پھٹی ہوئی جلد میں شہد کا استعمال:

یہ بات اب جدید تحقیق سے ثابت ہو گئی ہے کہ بیرونی طور پر شہد کا استعمال جلنے، زخموں، پھوڑے، پھنسیوں اور ایگزیما وغیرہ کے تدارک کے لئے نہایت فائدہ مند ہے۔ زخموں سے جو سیرم خارج ہوتا ہے شہد اس کے خلاف رطوبت کی ایک باریک تہہ زخموں کی سطح پر قائم کر دیتا ہے۔ اس دوران شہد کے جراثیم کش انزائم اپنے اثرات دکھاتے ہیں۔ نئے خلیوں کی پیداوار ہوتی ہے اور پٹیاں بآسانی اتر جاتی ہیں جن سے نرم و نازک نئی جلنے والی جلد نقصان سے بچ جاتی ہے اور زخم بھرنے کے بعد داغ بھی کم سے کم پڑتے ہیں۔ اس سلسلے میں راقم کو خود بھی شہد کے اثرات کو پرکھنے کا موقع یوں ملا کہ دوران تجربہ گرم بھاپ لگنے سے پہلے درجے کے جلنے کے زخم آئے جس پر فوری طور پر مرحبا شہد لگایا گیا تو صرف دو دن تک شہد کے سطحی استعمال سے نہ صرف تکلیف میں

نمایاں کمی ہوئی بلکہ زخم جلد بھر گئے اور ان کے نشان بھی باقی نہ رہے۔

سائنسدان اب اپنے تجربات اس بات پہ مرکوز کر رہے ہیں کہ شہد کو اندرونی اور بیرونی طور پر بیک وقت استعمال کروایا جائے تا کہ ایک طرف تو شہد سے اندرونی طاقت و توانائی بحال ہو کر جسم کی قوت مدافعت میں نمایاں اضافہ ہو اور تمام اعضاء اپنے افعال کو بہترین انداز سے سرانجام دیں اور دوسری جانب شہد کے سطحی استعمال سے جلد کی شادابی اور رونق کو برقرار رکھا جا سکے اور اس میں خوبصورتی' نرمی اور نکھار پیدا کیا جائے۔

گلے کے امراض میں شہد کا استعمال:

سٹرپٹوکوکس پائیوجینیز جو عام طور پر گلے کی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔اس کے تدارک کے لئے ضروری ہے کہ جونہی ہلکا سا نزلہ زکام اور گلے میں تکلیف محسوس ہو۔ایک چائے کا چمچ مرحبا شہد استعمال کریں اور دن بھر وقفے وقفے سے یہ عمل جاری رکھیں۔شہد پینے کے فوری بعد پانی نہ پئیں۔شہد کے استعمال سے گلے کی تکلیف میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔مزید بہتر اثرات کے لئے دن میں تین سے چار دفعہ نمکین پانی کے غرارے کریں۔

نظام ھضم میں شہد کے استعمال کے اثرات:

جدید تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے کہ شہد کا استعمال دستوں' قے اور معدے کی خرابیوں کو دور کرتا ہے اور اس کے استعمال سے مریض کی صحت بحال اور وہ تندرست و توانا ہو جاتا ہے۔

اھم بات:

شہد کے بعض نمونے سردی میں جم جاتے ہیں جس سے یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ یہ نقلی شہد ہے۔ بلکہ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ سال کے بارہ مہینوں میں حاصل ہونے والا شہد اپنی خصوصیات و افعال میں قدرے مختلف ہوتا ہے۔ کیونکہ شہد کی مکھیاں جب مختلف پھولوں' پھلوں وغیرہ سے رس حاصل کرتی ہیں تو ان کے اجزائے ترکیبی میں بھی قدرے فرق ہوتا ہے۔بعض شہد میں جمنے کا رجحان زیادہ ہوتا ہے۔جبکہ بعض اقسام سردیوں میں بھی مائع حالت میں رہتی ہیں۔شہد

میں موجود گلوکوز خصوصی طور پر شہد کے جمنے میں زیادہ اہم کردار ادا کرتا ہے۔اس سلسلے میں دلچسپ بات یہ ہے کہ خصوصی طور پر یورپ امریکہ وغیرہ میں بہت سے لوگ جمے ہوئے شہد کو زیادہ پسند کرتے ہیں۔

انیمیا:

شہد خون بنانے میں قابل ذکر کردار ادا کرتا ہے۔اس کے اجزاء میں شامل فولاد' تانبا اور میگنیز خون کے سرخ ذرات بڑھاتے اور ان کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔

شہد اور بچے:

ایک یورپی رپورٹ کے مطابق جن ممالک میں بچوں کی صحت کی شرح بہتر ہے۔ وہاں شہد کا استعمال زیادہ ہے۔ان ممالک میں بیمار اور لاغر بچوں کو ادویات کی بجائے شہد استعمال کرایا جاتا ہے۔جس سے وہ چست و توانا ہو جاتے ہیں۔شہد جراثیم کش ہے۔اس میں لوہا' تانبا سمیت متعدد معدنی اجزاء شامل ہیں جو خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتے ہیں۔جس سے بچوں میں غذائی قلت پیدا نہیں ہوتی۔غیر متوازن اور ناکافی غذا کھانے والے بچوں کے لئے شہد متوازن غذا کا تصور پیش کرتا ہے۔

پاکستان میں **100** فیصد بچے سارا سال کسی نہ کسی مرض میں مبتلا نظر آتے ہیں۔بچوں میں نزلہ' زکام' کھانسی' پیٹ کے کیڑے' خون کی کمی' دست' ٹائیفائیڈ اور ایسی بہت سی امراض ہیں جو مستقل لاحق ہونے کے باعث بچوں کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہیں جس سے ان کے قد کاٹھ اور ذہن پر اثر پڑتا ہے۔ایسے بچوں کے ماں باپ سارا سال ڈاکٹروں اور طبیبوں کے پیچھے بھاگتے نظر آتے ہیں۔ایک ماہر بچگان ڈاکٹر گل محمد کے بقول اگر بچوں کو بچپن سے ہی شہد کا عادی بنا دیا جائے اور اس تقویٰ کے ساتھ شہد کھلایا جائے کہ اللہ تعالیٰ اور رسول پاک ﷺ نے اس سے شفا کی ضمانت دی ہے تو بچہ مستقل بیمار نہیں ہوگا۔چھوٹے بچوں کو شہد دودھ یا پانی میں ملا کر دینا چاہیے۔

ڈاکٹر صاحب کا کہنا ہے کہ بچے آپ کے قیمتی وقت سے زیادہ قیمتی ہیں لہٰذا بچوں کے

لئے خالص شہد حاصل کر کے انہیں کھلائیں۔ خصوصاً سردیوں میں جب موسم خشک ہو یا سردی جوبن پر ہو تو شہد کو بچوں کی خوراک کا حصہ بنا دینا چاہیے۔ جن بچوں کو یوم پیدائش سے 16 سال کی عمر تک شہد کھلایا جاتا ہے وہ دراز قد' ذہین اور خوبصورت ہوتے ہیں۔ ان کے اندر بیماریوں سے مدافعت کا نظام انتہائی بہتر ہو جاتا ہے۔ شہد کھانے والے بچے طویل العمر ہوتے ہیں۔

ماہرین طب ونفسیات کا کہنا ہے کہ بچے ہر وقت حرکت کرتے رہتے ہیں اس لئے ان کے جسم میں بہت زیادہ ایندھن استعمال ہوتا ہے اور اس کی مانگ بھی بڑھتی رہتی ہے۔ توانائی کی اس مانگ کو پورا کرنے کے لئے بچے مٹھائیاں ٹکٹ' ٹافیاں وغیرہ کھاتے ہیں۔ جس سے ان کا معدہ اور دانت خراب ہو جاتے ہیں اور ان کے چہرے کی رنگت بھی متاثر ہوتی ہے۔ ایسے بچے چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ لہذا بچوں کو ان گندی بازاری اشیاء کے کھانے سے دور ہی رکھا جائے تو بہتر ہے۔ بہت سے بچے جب بولنا اور کھانا شروع ہوتے ہیں تو وہ شہد سے گھبرا بھی جاتے ہیں لہٰذا بچوں کو شیر خوارگی سے ہی شہد کا عادی بنا دیا جائے تو وہ اس سے مانوس ہو جاتے ہیں اور ان کی توانائی بھی پوری ہوتی رہتی ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق شہد کھانے والے 90 فیصد بچے ٹافیاں اور مٹھائیاں کھانے سے گریز کرتے ہیں۔ ماہرین طب وصحت کا اب متفقہ فیصلہ ہے کہ اگر ہم بچوں کو جسمانی و ذہنی طور پر صحت مند دیکھنا چاہتے ہیں تو انہیں ناشتے اور رات کو سونے سے پہلے ایک ایک چمچہ شہد دودھ میں ملا کر پلائیں۔ صحت مند بچے آپ کے سکون کا باعث بنیں گے تو پاکستان کا مستقبل بھی روشن اور تابناک ہوگا۔

زیتون

زیتون ایک آسمانی سوغات کی حیثیت رکھتا ہے اور اسے کھانے اور پینے والے معدہ کے علاوہ دیگر بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں یا پھر امراض کی تکلیف سے مکمل طور پر نجات پا لیتے ہیں۔

زیتون کا درخت قدیم ترین درخت ہے۔ کہا جاتا ہے طوفان نوح جب آیا اور پھر اللہ تعالی کی رحمت سے پانی اترنا شروع ہوا تو زمین پر سب سے پہلی چیز جو نمایاں ہوئی وہ زیتون کا درخت تھا۔

قرآن مجید کی سورۃ المومنون میں زیتون کا ذکر ہے جس میں کہا گیا ہے "طور پہاڑ کے علاقے میں وہ درخت ہے جس سے وہ تیل نکلتا ہے جو تمہاری روٹی کے ساتھ سالن کا کام دیتا ہے۔ (آیت ۲۰)

سورۃ التین کا آغاز ہی انجیر اور زیتون سے ہوتا ہے.........۔ "قسم ہے انجیر کی اور قسم ہے زیتون کی اور طور سینا کی.........." توریت میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر ہے۔ مقدس کتابوں میں زیتون کا بابرکت ہونا پایا جاتا ہے۔ اللہ تعالی نے اپنے نور کی مثال دی تو اس میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر کیا ہے۔ سورہ النور آیت ۳۵ میں ارشاد باری ہے:

"خدا آسمانوں اور زمین کا نور ہے۔ اس کے نور کی مثال ایسی ہے گویا ایک طاق ہے جس میں چراغ ہے اور چراغ ایک قندیل میں ہے اور قندیل گویا موتی کا سا چمکتا ہوا تارا ہے۔

اس میں ایک مبارک درخت کا تیل جلایا جاتا ہے۔(یعنی) زیتون کا جو نہ مشرق کی طرف ہے نہ مغرب کی طرف۔اس کا تیل خواہ آگ سے نہ بھی چھوئے جلنے کو تیار ہے روشنی پر روشنی (ہو رہی ہے)۔خدا اپنے نور سے جسے چاہتا ہے سیدھی راہ دکھاتا ہے۔"

حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا" زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک صاف اور مبارک ہے۔"

طب نبوی کے مطابق زیتون کا تیل بواسیر کے لئے مفید بتایا گیا ہے۔ خالد بن سعد روایت کرتے ہیں کہ میں غالب ابن ابجر کے ہمراہ مدینہ آیا۔ راستے میں غالب بیمار ہو گئے۔ان کی عیادت کو ابن ابی عتیق آئے اور بتایا کہ حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ نے کلونجی میں شفا بتائی ہے۔ ہم نے کلونجی کے چند دانے کوٹ کر زیتون کے تیل میں ملائے اور ناک کے دونوں اطراف میں ٹپکائے تو غالب شفایاب ہو گئے۔(ابن ماجہ۔ بخاری)

ایک بار حضرت عمر فاروقؓ کے پاس ایک مہمان آیا۔آپ نے رات کے کھانے پر اونٹ کا سر اور زیتون کا تیل پیش کرتے ہوئے کہا کہ میں یہ تمہیں اس لئے کھلا رہا ہوں کہ نبی پاک ﷺ نے اس کو مبارک درخت قرار دیا ہے۔

بواسیر، باسور، جلدی امراض، پلدوسی اور کوڑھ میں زیتون کا تیل فائدہ بخش ہے۔ پرانے حکیم زیتون کی افادیت جانتے تھے۔ وہ بلا جھجک جلدی امراض میں اسے استعمال کراتے۔ پھنسی پھوڑے ٹھیک ہونے میں نہ آتے، سوزش بڑھ جاتی، بعض دفعہ پھوڑے میں سے بدبو آنے لگتی۔ ایسی حالت میں زیتون کا تیل لگایا جاتا اور زخم ٹھیک ہو جاتے۔ زیتون کے پتے پیس کر ان کا عرق نکالا جاتا ہے۔ الرجی جیسے ہونے والے جلدی امراض میں یہ عرق لگایا جاتا ہے۔ عام خارش میں روغن زیتون ملایا جاتا ہے۔ چہرے کی جلد کے لئے روغن زیتون سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں۔ یہ روغن چہرے کو نکھارتا ہے۔ جلد کو ملائم کرتا ہے۔ اسے مختلف چیزوں میں ملا کر ماسک کی طرح لگایا جائے تو چہرے کی رونق کو دوبالا کرتا ہے۔ آدھے چمچہ شہد میں آدھا چمچ زیتون کا تیل اور چھ سات قطرے

لیموں کا رس ملا کر چہرے پر ماسک کی طرح لگائیے اور دس پندرہ منٹ بعد روئی سے ماسک صاف کر کے منہ دھو لیجئے۔ جن لوگوں کو لیموں کا رس موافق نہ ہو وہ بغیر لیموں کے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ مسوڑھوں کے لئے بھی یہ تیل مفید ہے۔ تھوڑے سے زیتون کے تیل میں پسا ہوا نمک ملا کر مسوڑھوں اور دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے مضبوط اور دانت صاف رہتے ہیں۔

آگ میں جلنے سے کوئی زخم رہ جائے تو زیتون کے تیل سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ فالج جیسے مرض میں بھی اس کے تیل کی مالش کرنی چاہیے۔ جوڑوں کے درد میں بھی مالش کرنی چاہیے۔ جوڑوں کے درد میں بھی مالش فائدہ دیتی ہے۔ بلکہ جن لوگوں کی ہڈیاں کمزور ہوں ان کو بھی طاقت ملتی ہے۔ٹوٹی ہڈی تک اس کی مالش سے جڑ جاتی ہے۔ زیتون کے کچے پھل کو پانی میں ابال کر غرارے کئے جائیں تو منہ کے اکثر امراض صحیح ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور منہ کے اندرونی زخم، چھالے، دانے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ زیتون کے پتے پیس کر گندے اور بدبودار زخموں پر لیپ کرنے سے وہ بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جن لوگوں کے ہاتھوں اور بغلوں میں بہت پسینہ آئے وہ زیتون کے تازے پتے گھوٹ کے لگائیں تو آرام آ جائے گا۔ پٹھوں کا درد انسان کو بے تاب کر دیتا ہے۔ زیتون کے تیل کی روزانہ مالش سے جسم کے اعضاء مضبوط ہو جاتے ہیں۔ درد ختم ہو جاتا ہے۔ عرق النساء جیسے درد میں بھی یہ تیل کام آتا ہے۔

میں نے ایسے لوگ دیکھے ہیں جو بچپن سے زیتون کا تیل سر میں لگاتے آئے ہیں۔ ان کے سر میں کبھی کوئی بیمار ہوتی نہ بال گرے اور نہ گنج ہوا۔ سب سے بڑی بات یہ کہ بال سفید نہیں ہوتے۔ زیتون کا تیل بالوں کو چمکاتا اور سیاہی برقرار رکھتا ہے۔ اس کے لگانے سے سر میں سکری، خشکی، زخم وغیرہ نہیں ہوتے۔ یہ بذات خود بالوں کے لئے بہترین ٹانک ہے۔

پرانے طبیب پتے کی سوزش اور پتھری کے مریضوں کو روغن پلاتے۔ صفراوی نالیوں سے سدے تک نکل جاتے۔ وہ تیل کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھاتے جاتے اور مزے کی بات یہ کہ پتھریاں بھی نکل جاتیں۔ جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ پیشاب آور ہے اور پیچش کو

ختم کر دیتا ہے۔

جاپان میں زیتون کے تیل کو آنتوں کے سرطان میں مفید قرار دیا گیا ہے۔ شرق وسط اور شمالی افریقہ کے باشندوں کا خیال ہے جو لوگ باقاعدگی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں وہ کبھی پیٹ کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے۔ معدے اور آنتوں میں زخم ہوں تو زیتون کا تیل خالی پیٹ دینے سے مندمل ہو جاتے ہیں۔ دن میں گیارہ بجے اور رات کو مریض کی حالت کے پیش نظر دس سے بیس گرام تک تیل روزانہ دینا چاہیے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر یا معالج سے مشورہ کر کے تیل پیجئے اور اس اعتقاد کے ساتھ کہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے اور شافی صرف خدا تعالیٰ کی ذات ہے۔

جو لوگ باقاعدگی سے تیل پیتے ہیں ان کو سانس کی کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ سانس کی ہر بیماری میں زیتون کا تیل فائدہ دیتا ہے بلکہ یہ دورے کے دورانیے کو ختم کرتا ہے۔ دمے کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ دورے کے درمیان ابلتے پانی میں شہد پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

زیتون فلو اور زکام میں بطور اینٹی بائیوٹک ادویہ دیا جاتا ہے۔ جو لوگ پابندی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں ان کو فلو اور زکام نہیں ہوتا۔ اگر ہو بھی جائے تو معمولی سا جو خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ تپ دق کے مریضوں کے لئے بھی یہ تیل بے حد مفید ہے۔

روغن زیتون صفرائے جامد یعنی کولسٹرول سے مبراء اور حیاتین ای کا ماخذ ہے۔ اشیاء کو سڑنے گلنے سے بچاتا ہے۔ اس کی بدولت مچھلی، پنیر، مشروبات اور دوسری چیزیں برسوں خراب نہیں ہوتیں۔

گزشتہ چار ہزار برسوں میں افریقہ، یورپ اور ایشیاء کے درمیان واقع علاقوں کی تہذیبوں میں زیتون کا تیل ایک ہمہ گیر جنس کے طور پر اپنا کردار ادا کرتا ہے۔ موجودہ صدی تک آتے آتے دنیا کے دیگر ممالک میں زیتون کے تیل کے بہت سے جوہر عیاں ہو چکے ہیں۔ منفعت کے لحاظ سے روغن زیتون پر ایک تحقیقاتی مقالے میں یہ انکشاف ہوا ہے کہ ابیض المتوسط اقوام میں قلبی امراض کا تناسب مغربی اقوام کے مقابلے میں حد درجہ کم ہے اور اس کا خاص سبب

ان کے ہاں زیتون کا تیل عام استعمال ہوتا ہے۔

80ء اس کی دہائی میں آخری برسوں کے درمیان مغربی ممالک میں زیتون کی مقبولیت میں زبردست اضافہ ہوا۔ صارف غذائیت کے طلب گار تھے، قدرتی مصنوعات کے چناؤ میں سرگرم اور اعلیٰ تر مصنوعات کے لئے بہتر دام دینے کے لئے دلی طور پر رضامند شیٹیک کھمبوں سے ساٹرن قہوہ تک لوگوں پر جیسے جیسے بیرونی کھانوں کے انکشافات ہو رہے تھے، روغن زیتون منفعت کی بلندیوں کو چھو رہا تھا۔ 83-1982ء کے دوران امریکا نے دس ملین یعنی ایک کروڑ گیلن زیتون کا تیل درآمد کیا۔ 98-1997ء میں تیل کی درآمدی شرح مندرجہ اعداد سے پانچ گنا تجاوز کر گئی۔

عرب و عجم میں زیتون روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ وہاں کاشت کاروں کی ایک بڑی تعداد اپنے دن کا آغاز، آج بھی اسی روایتی ناشتے سے کرتی ہے یعنی ڈبل روٹی اور روغن زیتون، بعض تو خشک نوالہ منہ میں رکھ کر روغن زیتون کا گھونٹ بھر لیتے ہیں۔ آج بھی تیل قربان گاہوں اور لاتعداد مذہبی رسوم میں بطور نذر و نیاز اور مولودوں کی رسم بپتسما میں بھی استمال ہوتا ہے۔"

ہزاروں سال پیشتر روغن زیتون کو اعلیٰ اور اور متبرک مقام حاصل ہو چکا تھا۔ قدیم مصریوں کا عقیدہ تھا کہ زراعت و سرسبزی کی دیوی آئسس (Isis) نے انسانوں کو اس کی کاشت اور استعمال کی ترغیب دی۔ یونانیوں کا اعتقاد ہے کہ زیتون عقل مندی و فراست کی دیوی ایتھینا (Athena) نے نوع انسانی کو عطا کیا اور دیوتاؤں کی نظر میں روغن زیتون کی حیثیت ایک حد درجہ مفید تحفے کی تھی، قرآن مجید میں خالق کائنات نے "زیتون کی قسم" کھا کر اس کی پاکیزگی پر گویا "مہر" قرآن سمیت دیگر آسمانی صحیفوں میں بھی زیتون کے حوالے سے مخصوص پیرائے میں مذکور ہیں۔ مثلاً "تورات" میں عقل مند اور احمق کنواریوں کی تمثیل میں "روغن زیتون چراغ میں بطور ایندھن"..... "صالح ماٹرین" کے قصہ میں "روغن زیتون بطور مرہم" اور پیغمبر الیاس کی حکایت "مفلس بیوہ کی خلاصی" میں "روغن زیتون بطور تجارتی جنس" کے موجود ہے۔

مشرقی ساحلوں کے کاشت کار گزشتہ دو ہزار برسوں سے خودرو یعنی جنگلی زیتونوں سے تیل حاصل کر رہے ہیں۔ قابل ذکر بات یہ ہے کہ ان درختوں کو چھ ہزار سال پیشتر پالتو درختوں کا روپ دیا گیا تھا۔ فینیشن بحری جہاں گردوں نے زیتون کی کاشت کو یونان اور ہسپانیہ تک پھیلایا......اور یونانی اسے اٹلی لے گئے۔ عصر حاضر میں دنیا بھر کو چوہتر فی صد زیتون کا تیل یہی تین اقوام فراہم کرتی ہیں۔

ہسپانیہ کے جنوبی خطے اندلس میں روغن زیتون ایک مستحکم اور مضبوط تجارت ہے۔ صرف اندلس میں ایک سو بانوے ملین یعنی انیس کروڑ بیس لاکھ گیلن تیل پیدا کیا ہوتا ہے، یہ کل ہسپانیہ کے نوے فی صد انتقال کارگزاری ہے، ایک ماہر کی پیش گوئی ہے کہ ''مستقبل قریب میں دنیا بھر کے مجموعی تیل کا نصف ہسپانیہ پیدا کرے گا''۔

عرب ممالک میں روغن زیتون کو خوراک کے علاوہ بالوں کی افزائش کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ جبکہ پاک و ہند میں اس تیل کا مصرف مالش اور درازی گیسو تک محدود ہے۔ اکثریت کا گمان ہے کہ تمام اقسام کا تیل ایک ہی طرح کا ہوتا ہے، کوئی کسی حد تک شیریں، کوئی کسی قدر تلخ۔ امریکیوں کو نہایت ہلکا اور لطیف تیل مرغوب ہے۔ بے ذائقہ بے بو جبکہ میکسیکو والے کثیف اور چاشنی دار تیل کو ترجیح دیتے ہیں۔ جہاں تک عربوں کا تعلق ہے تو وہ سبز اور شیریں تیل کے رسیا ہیں جسے وہ روٹیوں پر لگا کر کھا سکیں۔

سب سے اعلیٰ تسلیم شدہ تیل فاضل پاکیزہ شمار ہوتا ہے۔ ہر قسم کی ملاوٹ سے قطعاً مبرا ہونا اس کی اولیلن شرط ہے، جسے براہ راست بنا حرارت کے مشینوں سے نچوڑا جاتا ہے۔ ''فاضل پاکیزہ'' کی نسبت کم خوش طبع اور قلیل غذائیت کے حامل ہوتے ہیں تاہم پھر بھی انہیں قبول عام کی سند حاصل ہے، بازاروں میں یہ ''پاکیزہ روغن''، ''شائستہ روغن'' اور سادہ روغن وغیرہ جیسے متفرق ناموں سے دستیاب ہے۔ یہ خوش آئند تیل یقینی طور پر کیمیائی عمل کے ذریعے صاف کئے جاتے ہیں۔ ''فاضل پاکیزہ روغن'' کی کچھ مقدار شامل کر کے ان کی خوشبو اور رنگ مزید بہتر بنا دیا جاتا ہے۔

کھجور

کھجور غذائیت اور ادویاتی خصوصیات سے بھرپور ایک ایسا پھل ہے جو صدیوں سے انسانی خوراک کا حصہ رہا ہے۔ بلکہ یہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا کہ کرہ ارض پر جب بنو آدمؑ کو آباد کیا گیا تو کھجور کا پھل ان کے لئے محبوب غذا بنا دیا گیا۔ کھجور کے باغات پر صدیوں سے زراعت کا انحصار رہا ہے۔ یہ انبیاء اور صالحین کی پسندیدہ غذا رہی ہے۔ رسول پاک ﷺ کھجور کے پھل کو بے حد پسند فرماتے تھے۔ عہد نبوی ﷺ سے قبل عرب و عجم میں کھجور کو ایک تجارتی جنس کا درجہ حاصل تھا۔ آج بھی دنیا کے بیشتر ایسے ممالک جہاں کھجور کاشت ہوتی ہے۔ یہ پھل ایک منافع بخش زرعی جنس کے طور پر مقبول ہے اور اسے ایکسپورٹ کر کے کثیر زرمبادلہ کمایا جا رہا ہے جبکہ اس کے ادویاتی استعمالات کے لئے نت نئے طبی تجربات کے ذریعے کھجور کی افادیت کی ترویج کی جا رہی ہے۔ ریاستہائے عرب، مصر، لبنان و دیگر ممالک میں کھجور کے اجزاء سے مقوی اشیائے خوردنی بنائی جاتی ہیں۔ کھجور شاید دنیا کا واحد پھل ہے جو امریکہ و یورپ میں بھی یکساں مقبول ہے۔ اس کی متعدد اقسام ہیں جنہیں ان ممالک میں خاص طور پر پسند کیا جاتا ہے۔

پاکستان کھجور ایکسپورٹ کرنے والے ممالک میں نمایاں ترین ہے۔ پاکستان سے کھجور کی ایکسپورٹ کا آغاز 1982ء میں اس وقت ہوا جب امریکہ کینیڈا اور نیوزی لینڈ کو اڑتالیس لاکھ روپے کی کھجور ایکسپورٹ کی گئی۔ پاکستانی کھجور کی مقبولیت کا اندازہ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ اب پاکستان چالیس سے زائد ممالک کو کھجور ایکسپورٹ کرتا ہے۔ 2000-2001ء

کے دوران پاکستان نے تقریباً 73 ہزار ٹن کھجور برآمد کی۔ جس کی مالیت ڈیڑھ ارب روپے ہے۔ پاکستان ایکسپورٹ پروموشن بیورو کے مطابق پاکستانی کھجور کا سب سے بڑا خریدار بھارت اور امریکہ ہے۔ یوں پاکستان دنیا میں کھجور برآمد کرنے والا تیسرا بڑا ملک ہے۔ جو اس بات کی غمازی ہے کہ دنیا میں کھجور کی اہمیت اور افادیت کو تسلیم کیا جا چکا ہے۔

پاکستان میں کھجور کی کاشت جدید اور وسیع پیمانے پر ہو رہی ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق ضلع خیر پور میرس میں ایک لاکھ ایکٹر سے زائد رقبہ پر کھجور کی اعلیٰ اقسام کاشت کی گئی ہے۔ یہاں تمر ڈنگ اور اصیل کھجور کے منفرد مخلوط ذائقے کے درخت کاشت کئے گئے ہیں۔ پاکستان کھجور کی برآمد سے خاطر خواہ فوائد حاصل کرنے کے لئے ڈیٹ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ قائم کر رہا ہے۔

پاکستان کے بیشتر طبی اداروں میں بھی کھجور کے اجزاء سے ادویات اور مقوی غذائیں تیار کی جارہی ہیں۔ جدید ایلو پیتھک سائنس میں کھجور کو ایک بہترین غذائی پھل قرار دیا گیا ہے۔ جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ کھجور گلوکوز اور فرکٹوز کی شکل میں قدرتی شکر پیدا کرتی ہے جو فوراً جزو بدن بن جاتی ہے۔ کھجور کے ایک سو گرام خوردنی حصے میں **15.3** فیصد پانی' پروٹین **2.5** فیصد' چکنائی **0.4** فیصد' معدنی اجزاء **2.1** فیصد' ریشے **3.9** اور کاربوہائیڈریٹس **75.8** فیصد پائے جاتے ہیں۔ کھجور کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں **120** ملی گرام کیلشیم' **50** ملی گرام فاسفورس' **7.3** ملی گرام فولاد' 3 ملی گرام وٹامن سی اور تھوڑی مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ کھجور کی ایک سو گرام مقدار میں **315** کیلوریز ہوتی ہیں جو صحت مند زندگی گزارنے کے لئے ایک انسان کے لئے روزمرہ معقول غذا ہے۔

یہ کہنا کہ کھجور صحرا کی خوراک ہے اب یہ تصور بدل چکا ہے۔ امریکہ انگلینڈ اور جرمنی میں کھجور سے تیار کردہ جیمز اور مشروبات روزمرہ کی خوراک میں شامل ہو چکے ہیں۔ یہ ترقی یافتہ ممالک میں اسی طرح مقبول ہے جس طرح سعودی عرب اور ایران میں اسے پذیرائی حاصل ہے۔

کھجور کا شمار خشک اور تازہ دونوں پھلوں میں ہوتا ہے۔ پیڑ پر پکی ہوئی کھجور بے حد لذیذ

ہوتی ہے۔ اسے جونہی پیڑ سے اتارا جاتا ہے۔ یہ گداز ہو جاتی ہے اور اسے دھوپ میں خشک کر کے محفوظ کیا جاتا ہے۔ خشک کرنے سے کھجور کا وزن بھی 35 فی صد کم ہو جاتا ہے۔

کھجور کی طرح اس کی گٹھلی کے بھی بے شمار غذائی و طبی فوائد ہیں۔ حکیم انسانیت رسول پاک ﷺ کے فرمان کے مطابق کھجور کی گٹھلی سے دل کے عارضہ کو ختم کیا جا سکتا ہے۔

کھجور کا شمار طب نبوی ﷺ میں اسی طرح ہوتا ہے جس طرح شہد اور زیتون کو اعلیٰ مقام حاصل ہے۔ کھجور کی اعلیٰ نسبت کا اندازہ حدیث مبارکہ سے لگایا جا سکتا ہے۔ رسول خدا ﷺ نے فرمایا کہ کھجور کا درخت اسی مٹی سے تخلیق کیا گیا جو حضرت آدمؑ کی تخلیق کے بعد بچ گئی تھی۔ پس ثابت ہوا کہ کھجور انسانی خمیر کا حصہ ہے اور انسانوں کو کھجور سے دور نہیں رہنا چاہیے۔ گویا کھجور اور انسان کا ایک روحانی تعلق ہے۔ کھجور کھانے سے اس کی روحانی بالیدگی بڑھتی ہے اور اس کی شخصیت کا باطنی و ظاہری عکس نمایاں ہو جاتا ہے۔ اسی لئے اسلام میں کھجور کے استعمال پر زور دیا گیا ہے۔

رمضان المبارک میں مسلمان اسی مذہبی ذوق وشوق سے افطاری کھجور کے ساتھ کرتے ہیں جس سے انہیں ثواب اور غذا و توانائی حاصل ہوتی ہے۔

دنیا میں کھجور کے بے شمار استعمالات مروج ہیں۔ صحارا کے امراء چکنائی حاصل کرنے کے لئے کھجور کی گٹھلی نکال کر اس میں مکھن بھر کر کھاتے ہیں۔ کھجور کو پکوانوں میں استعمال کیا جاتا ہے اور اس کی گٹھلی کا سفوف بنا کر ڈیٹ کافی بنائی جاتی ہے۔ عرب ممالک میں تین اشیاء شہد' زیتون اور کھجور مروج ہیں اور یہی ان کی طویل العمری اور صحت مندی کی مظہر غذائیں ہیں وہاں کھجور کا جوس بیئر کے طور پر بھی مقبول ہے۔ بعض ممالک میں اس کے جوس کو خمیر ہونے پر شراب کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ ایشیائی ممالک میں کھجور کو دودھ کے علاوہ دہی کے ساتھ بھی کھایا جاتا ہے۔

ہمارے ہاں کھجور کو گرم غذا سمجھا جاتا ہے۔ جس طرح ہم لوگ گرمیوں میں شہد استعمال

کرنے سے کتراتے ہیں اسی طرح کھجور کو بھی استعمال نہیں کیا جاتا حالانکہ جدید طب نے یہ دونوں احتیاطیں فضول قرار دی ہیں اور ثابت کیا ہے کہ شہد' زیتون اور کھجور کی غذائی افادیت موسموں کے تغیر سے نہیں بدلتی اور نہ ہی گرمی میں انہیں ترک کرنا چاہیے۔ یہ سدا بہار غذائیں ہیں جنہیں بے دھڑک مگر اعتدال کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

کھجور مقوی اثرات رکھتی ہے۔ یہ زود ہضم پھل ہے۔ یہ بدن کی پرورش اور نظام ہضم کو درست کرتی ہے۔ تازہ تحقیق کے مطابق بچوں کو دودھ میں کھجوریں ڈال کر ابالنے کے بعد پلایا جائے تو بچوں کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔

کھجور کے طبی فوائد

ضعف قلب:

طب نبوی ﷺ کی رو سے کھجور سے دل کے عوارض ختم کئے جا سکتے ہیں۔ رات کے وقت چند کھجوریں پانی' میں بھگو کر رکھیں اور صبح نہار منہ اسی پانی میں کھجوروں کو مسل کر ہفتہ میں دو بار استعمال کریں تو یہ دل کی توانائی کے لئے موثر ٹانک ثابت ہوتا ہے۔

قبض:

ہمارے ہاں قبض کا مرض بہت بڑھ گیا ہے۔ اس کے لئے کھجور استعمال کرنی چاہیے۔ یہ ایک ملین غذا ہے۔ کھجور انتڑیوں کو متحرک کر کے اجابت کو آسان بناتی ہے۔ جلاب کے لئے مٹھی بھر کھجوریں رات کو پانی میں بھگو دی جائیں اور اگلی صبح ان کو شیک کر کے شربت بنا لیں۔ اس کو پینے سے قبض ٹوٹ جاتی ہے۔

انتڑیوں کے لئے:

ایک روسی تحقیق کے مطابق کھجور کے کثرت استعمال سے انتڑیوں اور پیٹ کے کیڑوں سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔ کھجور سے انتڑیوں کے انفیکشن ختم ہو جاتے ہیں۔

نشہ آور اشیاء سے نجات:

شراب کے نشہ میں مبتلا انسان کا نشہ دور کرنے کے لئے کھجور تریاق کا کام کرتی ہے۔ اس کے لئے پینے والے صاف پانی میں تازہ کھجوریں ڈالنے کے بعد کچھ دیر بعد اس کا پانی پلایا

جائے تو نشہ دور ہو جاتا ہے۔

بچوں کے امراض کے لئے مفید دوا:

شیر خوار بچوں کے لئے کھجور توانائی سے بھرپور ایسی غذا ہے جو بازاری ڈبہ بند غذاؤں سے سو درجہ مفید اور سستی ہے۔ اس کے لئے کھجور کو دودھ میں بھگو کر نرم کر لیا جائے اور اس کو چھل کر حلوہ کی طرح بنا لیا جائے۔ تھوڑا تھوڑا حسب ضرورت بچوں کو دن میں ایک بار کھلانا مفید ہے۔ دانت نکالنے والے بچوں کو کھجور اور شہد کا معجون دن میں تین بار چٹایا جائے تو بچے پیچش اور اسہال سے محفوظ رہتے ہیں۔ واضح رہے کہ کھجور کو ہمیشہ احتیاط کے ساتھ دھو کر استعمال کرنا چاہیے۔ کھجور کی لیسدار سطح پر آلودگی اور زہریلے مادے چمٹ جاتے ہیں۔ کھجور بے شک پیک شدہ ہو۔ کھانے سے پہلے اسے دھونا حفظان صحت کے لئے ضروری ہوتا ہے۔

جنسی طاقت اور بانجھ پن کے لئے:

کھجور قوت باہ میں بے حد اضافہ کرتی ہے۔ جو لوگ اس غرض سے ادویات استعمال کرتے ہیں اگر شہد اور کھجور باہم ملا کر کھایا کریں تو ان کی مردمی قوت بڑھتی ہے۔ جنسی کمزوری کے لئے مٹھی بھر کھجوریں بکری کے تازہ دودھ میں بھگو کر اگلی صبح اسی دودھ میں چھل مسل کر شہد اور سبز الائچی ملا کر استعمال کیا جائے تو اعضائے تولید کی کارکردگی بڑھتی ہے۔ حتی کہ اس سے بانجھ پن بھی دور ہو جاتا ہے۔

فربہ بدنی کے لئے:

کمزور اور دبلے پتلے لوگوں کے لئے کھجور ایک اکسیر ہے۔ آدھ کلو دودھ میں چار کھجوریں روزانہ ابال کر دودھ اور کھجوریں نوش کی جائیں تو بدن فربہ ہو جاتا ہے۔

دوران زچگی:

زچگی کے دوران خواتین کو اضافی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو خواتین زیادہ خوراک استعمال نہیں کرسکتیں وہ روزانہ مٹھی بھر کھجوریں ایک گلاس دودھ کے ساتھ کھایا کریں۔ دودھ کے بغیر بھی کھجوریں کھانے سے مناسب اور متوازن غذا کا منشا پورا ہو جاتا ہے۔

انڈہ

انڈہ دنیا بھر میں ایک مقبول غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ توانائی بخش غذا ہے۔ دودھ کے بعد صرف انڈہ ہی ایسی غذا ہے جسے غیر متنازعہ طور پر توانائی کے طور پر کثرت سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ایک تحقیقی ادارے MSNBC نے انکشاف کیا ہے کہ اگر صبح کے ناشتے میں چند انڈے، بیکن اور مکھن لگے ہوئے توس استعمال کئے جائیں تو دل کے مریض کے لئے یہ چیزیں نقصان دہ ہیں لیکن ایک جامع تحقیق سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ روزانہ ایک انڈہ کھانا صحت کے لئے مضر نہیں ہے۔

محققین کو ریسرچ سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ جن صحت مند لوگوں نے ہفتے میں سات انڈے کھائے ان میں دل کے دورے کے امکانات اس گروپ سے کم تھے جنہوں نے ہفتے میں چند انڈے استعمال کئے۔

اب ماہرین بڑے محتاط انداز سے اور آہستہ آہستہ اس نظریئے سے پیچھے ہٹ رہے ہیں کہ انڈا ایک جان لیوا غذا ہے۔ گزشتہ تیس برسوں سے دل کے مریضوں کو ہفتے میں ایک انڈا کھانے کی اجازت تھی لیکن اب ماہرین کے نزدیک روزانہ ایک انڈہ کھانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ بلکہ ماہرین تو یہاں تک کہہ رہے ہیں کہ محدود پیمانے پہ انڈوں کا استعمال صحت کے لئے مفید ہے کیونکہ انڈوں کے استعمال سے پلازمہ (خون) میں جو کولیسٹرول کا اضافہ ہوتا ہے وہ اس سے حاصل شدہ فوائد کی نسبت تشویشناک نہیں ہے۔ یہ بلاشبہ ایک جرأت مندانہ بیان ہے۔

امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جرنل (Jama) میں سائنسدانوں نے انڈے کی خوبیوں کو سراہتے ہوئے کہا ہے کہ انڈوں میں موجود اینٹی آکسیڈینٹ فولیٹ بی وٹامنز اور غیر سیر شدہ چربی بلاشبہ صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔ ایک بڑے سائز کے انڈے میں اوسطاً 215 ملی گرام کولیسٹرول ہوتا ہے جبکہ لوگوں کی صحت کے بارے میں امریکہ میں جو سفارشات مرتب کی گئی ہیں ان کے مطابق امریکیوں کو روزانہ 300 ملی گرام سے زائد کولیسٹرول استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ ٹفٹس یونیورسٹی بوسٹن کے ڈیپارٹمنٹ آف ایگری کلچرز نیوٹریشن کی پروفیسر ڈاکٹر ایلس کا کہنا ہے کہ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے بنیادی نظریئے میں ان نئی سفارشات سے کوئی تبدیلی نہیں ہوئی ہے اور ایک صحت مند امریکی کو واقعی 300 ملی گرام سے زائد کولیسٹرول استعمال کرنے سے پرہیز کرنی چاہیے۔ ہاورڈ کے محققین کا تجزیہ ہے کہ وہ مرد اور خواتین جو روزانہ ایک انڈہ استعمال کر رہے تھے اور وہ جو ہفتے میں ایک سے بھی کم انڈہ کھا رہے تھے ان کی صحت میں کوئی خاص فرق نظر نہیں آیا۔

ایک دن میں دو انڈے کھانا سخت نقصان دہ تصور کیا جاتا ہے لیکن سوچنے کی بات یہ ہے کہ اگر روزانہ ایک انڈہ صحت کے لئے فائدہ مند ہے تو ایک سے زائد انڈے کا روزانہ استعمال بھی مفید ہونا چاہیے۔ امریکن ایگ بورڈ نیوٹریشن سینٹر کے سربراہ ڈونلڈ میک نمارہ کا کہنا ہے کہ انڈے پر کی گئی نئی تحقیق سے اس شاندار غذا کے بارے میں لوگوں کی بنیادی سوچ میں تبدیلی پیدا ہوگی اور وہ بلاخوف خطر انڈوں کا استعمال کر سکیں گے۔ تاہم یہ بات یقینی ہے کہ جن لوگوں کو کولیسٹرول کا خوف سوار ہے وہ اب بھی اس حیران کن غذا کے بارے میں شکوک وشبہات میں پڑے رہیں گے۔

کیا آپ یقین کریں گے کہ آپ صرف انڈوں پر صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں، روس میں قیام کے دوران میری ایک امریکی بزنس مین سے ملاقات ہوئی جس نے مجھے اپنے اغواء ہونے کی کہانی سنائی کہ ایک دفعہ کچھ لوگوں نے اسے اغواء کر کے گوئٹے مالا کی ایک غار میں بند کر دیا تا کہ تاوان حاصل کیا جا سکے انہوں نے مجھے چار ماہ قید میں رکھا اور اس دوران انڈوں کے سوا

کوئی چیز بھی کھانے کے لئے نہیں دی۔ جب مجھے بالآخر رہائی ملی تو میری صحت پہلے سے بہتر تھی۔ اس امریکی کی داستان سے متاثر ہو کر جب میں ترکی پہنچا تو میں نے ایک ماہ مسلسل صرف انڈوں کا استعمال کیا۔ میں صبح دوپہر شام تین تین انڈے کھایا کرتا تھا۔ مہینے کے اختتام پر میں نے خود کو بہت بہتر محسوس کیا لیکن اس کے بعد میں ایک سال تک ایک انڈہ بھی نہ کھا سکا۔

انڈے میں حسب ذیل غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں:

حرارے	۱۶۲
سوڈیم	۵۸ ملی گرام
لحمیات	۱۲٫۸ گرام
حیاتین الف	۱۴۰ ملی گرام
چکنائی	۱۱٫۵ گرام
نشاستہ	۰٫۷
کیلشیم	۵۴ ملی گرام
حیاتین	ج ۰٫۰۱
فاسفورس	۲۰ ملی گرام

انڈے میں غذائی معدنی نمک بھی پائے جاتے ہیں۔ انڈے کو ہر موسم اور ہر عمر میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ انڈے کا استعمال نظر کو تقویت بخشتا ہے' بصارت بڑھتی ہے' عام جسمانی قوت کے علاوہ دماغ اور آنکھوں کو طاقت دیتا ہے۔ زچگی اور عام بیماریوں کے بعد کمزوری کو دور کرنے کے لئے انڈے کی غذائی اہمیت ہمیشہ سے مسلم رہی ہے۔ انڈے ابال کر چھیل کر سفیدی اور زردی سمیت استعمال کیا جاتا ہے۔ انڈے کے استعمال کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ انڈے کو پانی میں اتنی دیر تک ابالا جائے کہ اس کی سفیدی پک جائے اور زردی پکنے کے قریب پہنچ جائے۔ یعنی پورے طور پر نہ پکے (نیم برشت) اس پر ذرا سا نمک اور پسی ہوئی مرچ چھڑک کر کھایا جائے یا پھر

انڈے کو دودھ میں پھینٹ کر شہد سے میٹھا کر کے پینا مفید ہے۔ انڈے کے اندر جو سفیدی اور پھر اس میں جو زردی ہوتی ہے سب سے مفید یہی ہوتی ہے۔ انڈے تیز آنچ پر نہیں پکانے چاہئیں اور نہ زیادہ سخت پکانا چاہیے کیونکہ اس طرح اس کے اندر موجود سفیدی اور پھر زردی کے جوہر موثرہ زائل ہو سکتے ہیں اس لئے لوگ عام طور پر ہاف (نیم ابلے) انڈے استعمال کرتے ہیں تاکہ انڈے کی توانائی سے فائدہ اٹھایا جا سکے۔ تیز آنچ پر انڈے کے اندر موجود پروٹین ضائع ہونے کا خدشہ ہوتا ہے اس لئے ہمیشہ معتدل آگ پر پکانا چاہیے۔ انڈے کس قدر استعمال کئے جائیں اس بارے میں اختلاف رائے پایا جاتا ہے' ایک خیال ہے کہ انڈے زیادہ سے زیادہ استعمال کئے جاتے ہیں ان سے نقصان کیا فائدہ ہی ہوگا۔ دوسری طرف یہ ہے کہ انڈوں کا زیادہ استعمال کرنے سے عارضہ قلب ہو سکتا ہے' کیونکہ انڈوں کی زیادتی کولیسٹرول کو بڑھاتی ہے۔

جدید طبی تحقیق

شکر اور بچوں کی ذہانت

یہ خیال بہت عام ہے کہ بچوں میں میٹھی اشیاء کی طلب فطری ہوتی ہے۔ مٹھاس نہ ملے تو ان کا رویہ بدل جاتا ہے اور ان کی ذہنی صلاحیتیں گھٹ جاتی ہیں۔ نیو انگلینڈ جرنل آف مڈیسن کی ایک رپورٹ کے مطابق ماہرین نے ۳ سے ۱۰ سال کے ۴۸ بچوں پر اس سلسلے میں تجربات کئے۔ ان میں سے ۲۳ کے بارے میں یہ سمجھا جاتا تھا کہ شکر کی کمی سے ان کے رویے میں تبدیلی اور ذہنی صلاحیتوں میں پستی آجاتی ہے۔ ان میں سے ۲۵ کے بارے میں یہ خیال تھا کہ وہ نارمل ہیں۔ ان بچوں کو تین تین ہفتوں تک تین مختلف قسم کی غذائیں کھلائی گئیں۔ ایک میں شکر بہت تھی تو دوسری غذا اسپرٹیم اور تیسری سکرین پر مشتمل تھی۔ ان تینوں میں مٹھاس کی سطح امریکی بچوں کی روزمرہ کی سطح سے بہت زیادہ تھی۔ والدین کو ان غذاؤں کے بارے میں کچھ نہیں بتایا گیا تھا۔ ان کے معالجین کو بھی بے خبر رکھا گیا تھا۔ والدین اور ان بچوں کے اساتذہ کے مشاہدے کے مطابق ان بچوں کا رویہ اور ذہنی صلاحتیں دوسرے بچوں جیسی ہی رہیں۔ تحقیق و مطالعے کے بعد ماہرین اس نتیجے پر پہنچے کہ بچوں میں تبدیلی کے اسباب اسکول اور گھر میں ان کے ساتھ رویے اور حالات ہوتے ہیں۔ شکر کی کمی بیشی کا اس سے کوئی تعلق نہیں۔

امراض قلب کی تازہ عالمی صورت حال

دنیا میں ہر سال ۱۵ ملین افراد قلب اور شریانوں کے امراض کی وجہ سے ہلاک ہو رہے

ہیں جب کہ براہ راست قلب کے امراض سے ہر سال ۷ ملین افراد ہلاک ہو جاتے ہیں۔ دنیا میں مرضِ قلب کے سلسلے میں ہونے والے سب سے بڑے اور وسیع مطالعے کے آخری عشرے کے نتائج کے مطابق ان امراض میں اب مرد کم اور خواتین زیادہ مبتلا ہو رہی ہیں، کیونکہ ۳۵۔۶۴ سال کی عمر کی خواتین میں تمباکو نوشی بڑھ رہی ہے۔ یہ رجحان دنیا کے تمام ملکوں میں پایا جاتا ہے۔

عالمی ادارۂ صحت کی امراض قلب کی حالیہ کانگرس میں پیش کی جانے والی اس اہم رپورٹ کے اعداد و شمار اور معلوماتِ قلب کے ڈیڑھ لاکھ حملوں اور اس مرض کے ایک لاکھ اسی ہزار پرخطر عوامل کی رپورٹوں پر مشتمل اور مبنی ہیں۔ رپورٹ کے مطابق عام طور پر امراض قلب کی شرح کم ہو رہی ہے جب کہ مشرقی یورپی ملکوں اور چین میں کچھ اضافہ ریکارڈ کیا گیا ہے۔ موثر علاج و معالجات کی وجہ سے اب حملۂ قلب سے بچ نکلنے کے امکانات ماضی کے مقابلے میں زیادہ روشن ہو گئے ہیں۔ اس کے علاوہ اب یہ بات بھی محسوس ہو رہی ہے کہ مرد یہ حملے زیادہ بہتر طور پر برداشت کر رہے ہیں، جب کہ خواتین میں یہ شرح سست رفتاری سے کم ہو رہی ہے اور ان میں تمباکو نوشی بڑھ رہی ہے۔ مستقبل کے لئے یہ کوئی اچھی علامت نہیں ہے۔

خزاں اور جسم

قدیم طبوں، طب چین، آیوریدک اور طب اسلامی کے مطابق خزاں کا موسم بالخصوص پھیپڑوں کیلئے مضر ثابت ہوتا ہے۔ چنانچہ اس موسم میں چھینکوں کی بھرمار ہوتی ہے۔ ناک بہتی ہے، گلا خراب رہتا ہے اور کھانسی ہوتی ہے اور یہ تکالیف رات اور دن کے کسی بھی حصے میں ہوسکتی ہیں، اس لئے ان کا مقابلہ کرنے کیلئے ضروری دوائیں وغیرہ پہلے ہی سے فراہم رکھنی چاہئیں۔ کوئی اچھا بام کھولتے پانی میں ڈال کر اس کی بھاپ لینے سے ناک کی اندرونی جلد ورم سے محفوظ رہے گی تو گلے کی خراش کو بھی آرام آئے گا۔ اسی طرح گرم پانی میں آدھا لیموں نچوڑ کر خالص شہد ملا کر اس کی چسکیاں لینے سے بھی آرام پہنچے گا

ایک پیالی گرم قہوے میں لونگ، دارچینی، سیاہ مرچ اور سونٹھ کے سفوف کی ایک چٹکی

ڈال کراسے شہد سے میٹھا کر کے پینے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔اس سے ناک کھلنے کے علاوہ گلا بھی صاف ہو جاتا ہے اور جسم میں حرارت کے بڑھنے سے سردی کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔

گھر میں بنفشہ اور برگ تلسی تازہ یا خشک موجود رہے تو ان کی چائے بھی بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

امریکا اور یورپ میں انفلوئنزا کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ معالجین ان ٹیکوں کو خاص طور پر ان بوڑھوں کیلئے بہت ضروری قرار دیتے ہیں جو سانس، قلب یا گردوں کے امراض کا شکار رہتے ہیں یا جن کے جسم کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے۔

امریکی مائیں اپنا دودھ بیچ دیتی ہیں!

امریکہ میں ماں کے دودھ کی افادیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ ایسی مائیں جن کے بچے پیدائش کے وقت مر جاتے ہیں یا وہ مائیں جو اپنے بچوں کو دودھ پلانے کے باوجود مزید دودھ رکھتی ہیں وہ کسی بھی میڈیکل سٹور یا ہاسپٹل میں اپنا زائد دودھ محفوظ کرا دیتی ہیں۔ یہ دودھ بالکل ایسے محفوظ کیا جاتا ہے جیسے بلڈ بنک میں خون پیکٹوں میں محفوظ کیا جاتا ہے۔ امریکی مائیں اب اپنے نومولود کو کسی بھی صورت میں مصنوعی دودھ نہیں پلاتیں، البتہ وہ مائیں جن کا دودھ نہیں اترتا، وہ بازار سے ماؤں کا دودھ حاصل کرتی ہیں۔ واضح رہے کہ امریکی ڈاکٹر بچوں کی معمولی بیماریوں کے دوران انہیں کسی قسم کی دوائی بالخصوص اینٹی بائیوٹک ادویات نہیں دیتے، بلکہ فطری طریقہ علاج اختیار کرتے ہیں۔ امریکہ اور اس جیسے ترقی پذیر ملک میں بچوں کو قوم کی امانت سمجھا جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ وہاں کے ڈاکٹر بچوں کی پرورش کا انحصار صرف ان کی ماؤں پر نہیں کرتے وہ ماؤں کو نہ غلط مشورہ دیتے ہیں اور نہ انہیں مصنوعی دودھ پلانے دیتے ہیں۔ ان تمام ترقی پذیر ملکوں کے کسی بھی ہسپتال اور الیکٹرانکس میڈیا میں مصنوعی دودھ ساز کمپنیاں نہ اپنا اثر رکھتی ہیں اور نہ ہی تشہیر کر سکتی ہیں۔ لیکن اپنے ملک کو دیکھئے تو آپ پریشان ہو جائیں گے اور جب آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ یہاں کے بیشتر بچہ ہسپتال اور وارڈ تو چلتے ہی ان کمپنیوں کے دم سے ہیں تو آپ

حیرت زدہ رہ جائیں گے۔

بچوں کے دانت ٹیڑھے کیوں ہوتے ہیں؟

پاکستانی بچوں میں دانتوں کی بیماریوں کا روزافزوں اضافہ نہایت تشویش ناک صورتحال پیدا کر رہا ہے۔ ماہرین اس بات سے پریشان ہیں کہ بچوں کو دانتوں کے امراض سے نہ بچایا گیا تو ان کی صحت کی ضمانت نہیں دی جاسکتی۔ آرتھوڈونکس ڈاکٹر گیتی فاطمہ کا کہنا ہے کہ اکثر بچوں میں ٹیڑھے دانتوں کا مسئلہ پیدا ہو رہا ہے جو موروثی ہونے کے علاوہ چوسنی اور انگوٹھے کے استعمال، فیڈر سے دودھ پینے چوٹ لگنے سے لاحق ہوتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ٹیڑھے دانت بچوں کی شخصیت متاثر کرتے ہیں۔ بالخصوص لڑکیاں نفسیاتی مریض بن جاتی ہیں اور انہیں سوتے وقت سانس لینے میں بھی دشواری ہوتی ہے۔ لہذا بچوں کے دانتوں پر بچپن سے ہی توجہ دینی چاہیے۔

ڈبل بیڈ سے کمر درد اور مردانہ کمزوری لاحق ہوتی ہے

یورپی اور امریکی ڈاکٹروں نے بالآخر اپنے ایک اور اصول کو خیرباد کہنے کا فیصلہ کرلیا ہے اور اپنی تہذیب و ثقافت کو طبی اصولوں سے ہم آہنگ کرنے کے لئے میاں بیوی کو الگ بستروں پر سونے کی ہدایت کی ہے۔ نفسیاتی معالجین کا کہنا ہے کہ ڈبل بیڈ پر اکٹھے سونے والے میاں بیوی جنسی روابط میں بے اعتدالی کا شکار ہو جاتے ہیں اور ایسے مردوں میں عورتوں جیسی حسیات آجاتی ہیں۔ ایسے مرد مردانگی کا پیکر نہیں ہوتے اور وہ سخت کام کرنے سے گھبرا جاتے ہیں۔ اکٹھے سونے سے عورتوں کو بھی بعض نسوانی امراض لاحق ہو جاتے ہیں جبکہ مردوں میں ڈپریشن اور کمر درد کا مرض عام بیماری بن جاتا ہے۔ یورپی ماہرین طب کے مطابق ڈبل بیڈ ان ممالک کی تہذیب کا حصہ ہے مگر فطری انداز میں جینے کے لئے ڈبل بیڈ کو ترک کرنا بھی ضروری ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ الگ بستر پر سونے والے مردوں میں برداشت کی قوت بڑھتی ہے اور روزمرہ زندگی کے معمولات نپٹاتے ہوئے انہیں تھکن نہیں ہوتی۔

زیادہ تر پاکستانی بڑے حجم کی مچھلی کھانا پسند کرتے ہیں

پاکستان میں مچھلی کا استعمال بڑھ گیا ہے اور موسم کی تبدیلی کے ساتھ ہی پاکستانی عوام

کی غذائی ضروریات میں بھی تبدیلی واقع ہونا شروع ہوگئی ہے۔ اکتوبر سے دسمبر میں مچھلی کے روزانہ کاروبار کی مالیت کا اندازہ 40 سے 50 لاکھ روپے ہے جب کہ ملک میں فی کس مچھلی کا اوسط استعمال 3.09 کلو ہے جو کہ یورپ کے مقابلے میں 17 کلو اور جاپان کے مقابلے میں 75 کلو سالانہ کم ہے۔

ملک میں اس وقت 5600 سے زائد مچھلی فارم ہیں۔ جن میں سے اکثریت سندھ اور پنجاب میں ہے جن میں ہر سال 30 سے 35 فارم کا اضافہ ہو رہا ہے۔ ملک میں 2000-1999ء کے دوران اندازاً 6 لاکھ 27 ہزار میٹرک ٹن مچھلی پیدا کی جائے گی جس میں سے سمندری مچھلی 452000 میٹرک ٹن جب کہ تازہ پانی کی مچھلیوں کا حصہ 175000 میٹرک ٹن ہے۔

عالمی ادارہ خوراک کے مطابق بحر ہند اور بحر عرب کا شمال مغربی علاقہ جہاں پاکستان واقع ہے' مچھلی کی پیداوار کے لحاظ سے دنیا کا زرخیز ترین حصہ ہے۔ مناسب سٹوریج کی سہولیات نہ ہونے کے باعث پکڑی جانے والی مچھلی کا 25 فیصد منڈی تک پہنچنے سے پہلے ہی خراب ہو جاتا ہے۔ ملک میں مچھلی کی خرید وفروخت کی دو بڑی منڈیاں لاہور اور کراچی میں ہیں۔ رہو' موری' تھیلا' گراس کارپ تازہ پانی' جب کہ سائمن اور پامفلٹ سمندری پانی والی عوام کی پسندیدہ مچھلیوں کی اقسام ہیں۔ ملک میں مچھلی کی قیمت کا تعین ان کے سائز اور وزن کو مدنظر رکھ کر کیا جاتا ہے۔ پاکستانی عوام کی کثیر تعداد بڑے سائز کی مچھلیاں کھانا پسند کرتی ہے۔ تاہم ماہرین کے مطابق مچھلی کھانے کا بہتر سائز ایک سے ڈیڑھ کلو کا ہوتا ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ پاکستانیوں کے لئے مچھلی کا گوشت انتہائی موزوں ہے۔ پاکستانی گوشت خور ہیں۔ مگر غذائی ملاوٹ کے باعث یہاں بیمار جانوروں کا گوشت بھی عام بکتا ہے۔ جس سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔ اس لئے پاکستانیوں کو چاہیے کہ وہ مچھلی کا گوشت کھایا کریں۔

کینسر کے مریضوں کے لئے امید

برطانوی سائنسدانوں نے ایسا جین دریافت کرلیا ہے۔ جس سے پتہ چل سکے گا کہ

کینسر کی عام ادویات مریضوں پر کیا اثر کریں گی۔ ڈیلی ایکسپریس کے مطابق نئے ٹیسٹ سے نشاندہی ہو جائے گی کہ کیموتھراپی کا کینسر کے مریضوں پر کیا ردعمل ہوگا۔ اس سے مریض انتہائی مضر اثرات والی ادویات اور علاج سے بچ سکیں گے۔ نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں شائع ہونے والی تحقیق میں اسے کینسر کے مریضوں کے لئے ''نئی امید'' قرار دیتے ہوئے کہا گیا ہے کہ یہ ٹیسٹ آئندہ سال تک دستیاب ہوگا۔

خواتین زیادہ عمر تک ماں بن سکیں گی

کہتے ہیں عورت کے اندر ماں بننے کی خواہش کبھی نہیں مرتی۔ مگر ہمارے ہاں چالیس سال سے اوپر اور بالخصوص پچاس سال کی عمر کو پہنچتے ہی عورتوں میں فطری طور پر ماں بننے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ اب ان عورتوں کے لئے یہ خوشخبری ہے کہ وہ اب زیادہ عمر تک ماں بن سکیں گی۔ برطانوی اخبار دی ٹائمز کے مطابق ہالینڈ کے سائنسدانوں نے تجربات میں ایک ایسا ہارمون دریافت کیا ہے جو حیض کی قدرتی بندش کا عرصہ بڑھا دے گا اور اس ہارمون کے استعمال سے انڈے بننے کے عمل کو بہتر کر دیا جائے گا جس سے خواتین زیادہ عمر تک بچے پیدا کرنے کی صلاحیت حاصل کرسکیں گی۔

ماؤں کا چومنا بچوں کی موت کا باعث بن سکتا ہے۔

مشرقی معاشرے میں ماں کی اپنے بچے سے محبت کا اظہار بڑا نرالا ہے۔ وہ اسے سینے کے ساتھ بھینچ کر اس کی معصوم اداؤں پر اپنا آپ نچھاور کرنے کے لئے اسے بے تحاشا چومتی نظر آتی ہیں۔ ہمارے ہاں بچوں سے اظہار محبت اور دلبستگی کے لئے چومنا ایک روایت ہے اور ہر وہ شخص بھی بچوں کو چومنے سے نہیں کتراتا جو بے شک بیمار ہی کیوں نہ ہو۔ لیکن مغربی طبی ماہرین نے ان لوگوں بالخصوص ماؤں کو خبردار کیا ہے کہ وہ بچوں کو چومنا چھوڑ دیں کیونکہ ان کے چومنے سے بچہ مر بھی سکتا ہے۔ برطانوی اخبار ڈیلی ٹیلیگراف کے مطابق ڈاکٹروں کو یقین ہے۔ معدے کے السر اور دل کی بیماریوں سے متعلق عام بیکٹیریا بچوں میں اچانک موت کا باعث بنتا ہے۔

انہوں نے کہا کہ بیمار والدین کے بچوں کو چومنے سے تھوک ان کے منہ میں منتقل ہونے کے ساتھ انفیکشن کے بھی داخل ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ ماہرین نے کہا کہ انہوں نے اچانک مرنے والے 90فیصد بچوں کے ٹشو میں ایم پیلوری دریافت کیا ہے جو اچانک موت کی وجہ بنتا ہے۔ مانچسٹر یونیورسٹی کے ڈاکٹر جوناتھن کیمر نے کہا کہ والدین کو بچے میں تھوک منتقل کرنے اور اس کی چوسنی یا فیڈر بھی اپنے منہ میں لینے سے گریز کرنا چاہیے۔

گردوں کی صفائی کے لئے عمر کی حد مقرر کرنا درست نہیں

گردوں کی صفائی کے لئے عمر کی حد مقرر کرنا درست نہیں ہے۔ یہ بات برطانوی تحقیق کاروں کی طرف سے جاری کردہ ایک تازہ ترین رپورٹ سے سامنے آئی ہے۔ تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق بڑھاپے میں ناکارہ ہو جانے والے گردوں کی صفائی کرانے والے بھی اکثر اوقات نوجوان مریضوں کی طرح طویل عرصہ تک زندہ رہتے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق اس تحقیق کے لئے 70 سالہ اور اس سے بھی بوڑھے 125 مریض منتخب کئے گئے جن کے گردے فیل ہو چکے تھے۔ گردوں کی صفائی کے بعد ان میں زندہ اور معمول کی زندگی گزارنے والوں کا تناسب 71فیصد رہا جبکہ نوجوان مریضوں میں یہ تناسب 63فیصد ریکارڈ کیا گیا جبکہ مذکورہ بوڑھوں کی علاج کے بعد ذہنی حالت بھی درست پائی گئی۔

میگنیشیم انسانی صحت کے لئے ضروری ہے

انسانی بدن کی نشوونما کے لئے میگنیشیم نہایت اہم جزو کی حیثیت رکھتا ہے۔ جدید سائنس نے تقریباً 1928ء میں یہ کہہ دیا ہے ہڈیوں کے جلانے سے جو راکھ بنتی ہے۔ اس میں میگنیشیم کا عنصر شامل ہوتا ہے۔ ایک صحت مند انسان اور بالخصوص نوجوانوں کے لئے میگنیشیم کی مقدار کتنی ہونی چاہیے' تاہم یہ طے نہیں ہو سکا البتہ طبی محققین کا کہنا ہے کہ قدرتی خوراک میں میگنیشیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ جو ایک صحت مند فرد کے لئے کافی ہوگی۔

ایک تحقیق کے مطابق جن مریضوں کا علاج بذریعہ سرجری کیا جاتا ہے یا وہ مریض

جنہیں پیشاب بار بار آتا ہے یا جو ذیابیطس میں مبتلا ہیں ان میں میگنیشیم کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

دمہ کی نئی دوا تیار کر لی گئی

دمہ ایک مہلک بیماری ہے اور ماحولیاتی آلودگی کے باعث تیزی سے پھیل رہی ہے۔ اگرچہ اس کا مستقل علاج دریافت نہیں کیا جا سکا تاہم سائنس دان پر امید ہیں کہ مختلف تجربات کے بعد دمہ کی دوا بھی تیار کر لی جائے گی۔ ایک رپورٹ کے مطابق برطانوی سائنسدانوں نے ایک نئی دوا ایجاد کر لی ہے جو دمہ کے علاج کے لئے تیر بہدف ہے اور اس سے دمہ کے حملہ سے متاثر ہونے والے پانچ لاکھ افراد میں سے نصف کا علاج ممکن ہو سکے گا۔ گزشتہ روز ایک کانفرنس کو بتایا گیا کہ یہ دوا ''زولیر'' انجکشن کی صورت میں دی جا سکتی ہے اس کا ہدف خون میں ایک کیمیکل ہوتا ہے اور اس سے دمہ کا حملہ رک سکتا ہے اس پر برطانیہ میں آزمائش کی گئی اور اس سے پتہ چلا ہے کہ نصف مریضوں نے انہیلر استعمال کرنا بند کر دیئے ہیں جبکہ باقی کا انہیلر پر انحصار کم ہو گیا ہے۔

زہر سے کینسر کا علاج ممکن ہے

دنیا کے مہلک ترین زہر سایانائیڈ کو کینسر کے خلاف طاقتور ہتھیار کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے' اس بات کا انکشاف لندن کے امپریل کالج میں تحقیق نے کیا۔ یہاں ایک سائنسی تقریب کو بتایا گیا کہ پودوں کی طرف سے کیڑوں مکوڑوں کو دور رکھنے کے لئے سایانائیڈ کے پیداواری سسٹم کا پتہ لگایا گیا ہے اسی میکنزم کو آگے بڑھا کر اینٹی کینسر ادویات تیار کی جا سکتی ہیں۔

ملٹھی کا امریکہ میں استعمال

امریکہ میں ہربل میڈیسن تیزی سے فروغ پا رہی ہیں۔ ایک تازہ رپورٹ کے مطابق وہاں مقیم پاکستانی اطباء نے ملٹھی کے ذریعے بہت سے امراض کا علاج کر دیا ہے۔ تحقیق کے مطابق ملٹھی اعضاء کو قوت دیتی ہے' صفراء کی گرمی ختم کرتی ہے' پیشاب آور ہے' دمہ کے لئے مفید ہے' بادی دور کرتی ہے' حیض جاری کرتی ہے' بھوک کو بڑھاتی ہے۔

دوڑ لگائیں زندگی بڑھائیں

ہمارے طبیب صدیوں سے انسان کو ورزش کی تلقین کرتے آ رہے ہیں۔ اطباء کی تحقیق

نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ صحت کے لئے متوازن خوراک کے علاوہ جو چند ضروری ہے وہ ورزش صبح کی سیر یا جاگنگ ہے۔ مگر ہم مشرقی لوگ اپنوں کی کم اور غیروں کی ہدایات پر زیادہ عمل کرنے والے لوگ ہیں۔ لیجئے اب غیروں کے ماہرین طب کی بھی سن لیجئے وہ کیا کہتے ہیں۔ برطانوی جریدے میں شائع ہونے والی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ باقاعدہ جاگنگ (دوڑ) سے مردوں کی زندگی بڑھ جاتی ہے۔ کوپن ہیگن میں ڈینش کارڈیولوجسٹس نے مختلف عمروں کے 45 سو مردوں کے اعداد و شمار اکٹھے کئے ان میں سے جو روزانہ جاگنگ کرتے تھے ان کی عمر دوسروں سے زیادہ پائی گئیں۔

خلائی پھل .... گوبھی

مشرق میں تو گوبھی ایک لذیذ مگر بادی سبزی کے طور پر مشہور ہے اور اکثر لوگ اسے کھانے سے پرہیز بھی کرتے ہیں مگر اب خبر آئی ہے کہ امریکہ کے سابق صدر بش نے گوبھی کو وائٹ ہاؤس سے باہر نکالنے کا مطالبہ کیا ہے جبکہ سائنس دان اسے مستقبل میں خلاء کی سبزی قرار دے رہے ہیں۔ فرانسیسی ماہرین نے کہا ہے کہ گوبھی میں وٹامن کے (K) وافر مقدار میں موجود ہے۔ یہ وٹامن طویل عرصے کے خلائی سفر میں خلابازوں کی ہڈیوں کی کثافت کو کم ہونے سے روکتا ہے۔

گوشت انڈے نہ کھانے والے بچوں کی یادداشت کم ہو سکتی ہے

گوشت' انڈے نہ کھانے والے بچوں کو یادداشت کی کمی کا مسئلہ درپیش آنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ برطانوی اخبار کے مطابق ہالینڈ میں ایک حالیہ تحقیق میں کہا گیا کہ صرف سبزی خور بچوں میں وٹامن بی 12 کی کمی ہو جاتی ہے جس سے یادداشت میں کمی اور اشکال کو سمجھنے میں دشواری پیش آتی ہے۔ یہ وٹامن گوشت' انڈوں میں ہی پایا جاتا ہے اگر یہ کمی زیادہ ہو جائے تو انیمیا اور اعصاب کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔

کینسر سے بچنے کے لئے جراثیم ضروری ہیں؟

جراثیم سے پاک بچپن گزارنے والے جوانوں میں کینسر کا خطرہ زیادہ ہو سکتا ہے۔ ''سنڈے ٹائمز'' کے مطابق راجر ڈلسن نے اپنی نئی تحقیق میں کہا کہ جو بچے ابتدائی زندگی میں انتہائی صاف ماحول میں پرورش پاتے ہیں ان کا مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے اور وہ بعد میں کینسر

سمیت دیگر سنگین بیماریوں کے خلاف مضبوط دفاع نہیں کر پاتے۔ انہوں نے کہا کہ ڈاکٹروں نے انفیکشن، وائرس اور کینسر کی ایک خاص قسم میں تعلق دریافت کیا ہے۔ تحقیقی ٹیم میں اٹلی کے کینسر انسٹیٹیوٹس اور یونیورسٹیوں کے ماہرین شامل ہیں۔

کام کا دباؤ......

کام کے بہت زیادہ دباؤ سے صرف نروس سسٹم ہی متاثر نہیں ہوتا بلکہ یہ کمر درد کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ ڈیلی ایکسپریس کے مطابق امریکی تحقیق میں پہلی مرتبہ کمر درد اور ذہنی دباؤ میں تعلق دریافت کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ ذہنی دباؤ کی کیفیت میں انسان جب اپنی جگہ سے حرکت کرتا یا کوئی سامان اٹھاتا ہے تو اس صورت میں اعصاب جو پہلے ہی تھک چکے ہوتے ہیں تو اس کام کا براہ راست دباؤ ریڑھ کی ہڈی پر پڑتا ہے۔ یہی کام اگر خوشگوار ماحول میں کیا جائے تو اس سے جسم پر کوئی منفی اثرات نہیں ہوتے۔

یادداشت کیلئے پر سکون نیند

سائنسدانوں نے جدید تحقیق سے یہ ثابت کر دیا ہے کہ انسان کی نیند ذہن میں باتیں رکھنے اور نئے طور طریقے سیکھنے کی صلاحیتوں میں اضافہ کر دیتی ہے۔ بی بی سی کے مطابق عرصہ دراز سے سائنس دان اس بات پر اصرار کر رہے تھے کہ یادداشت بہتر بنانے میں سکون کی نیند بہت اہم کردار ادا کرتی ہے، اس کے علاوہ نت نئے ہنر سیکھنے کیلئے بھی ضروری ہے کہ آپ مکمل طور پر پر سکون نیند کے مزے لیں۔ امریکہ میں ڈاکٹروں نے تجربے کی غرض سے بعض افراد کو معمے حل کرنے کیلئے دیئے، ان افراد کو مسلسل 30 گھنٹے تک جگایا گیا، بعد ازاں انہیں سونے کی اجازت دے دی گئی، جب ان سے معمہ دوبارہ حل کرایا گیا تو ان کی کارکردگی اچھی نہ تھی۔ لیکن جو لوگ معمہ سیکھنے کے بعد فوراً سو گئے تھے، ان کی کارکردگی بہت اچھی رہی۔ اس تحقیق سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ پر سکون نیند انسانی صحت کے لئے اشد ضروری ہے اور اس موضوع پر مزید تحقیق کی جائے گی۔

کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات سے بھولنے کے مرض کو روکا جا سکتا ہے

کولیسٹرول کم کرنے کے لئے دی جانے والی دواؤں سے بھولنے کے مرض کو روکا جا

سکتا ہے۔ برطانوی اخبار کے مطابق ڈاکٹروں نے کہا کہ خون میں چکنائی کو کم کرنے کے لئے استعمال کی جانے والی ادویات سے درمیانی اور بڑی عمر کے لوگوں میں الزامیر کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ الزامیر سوسائٹی کے ڈائریکٹر ڈاکٹر رچرڈ ہاروے نے کہا کہ تحقیق میں بھولنے کے مرض اور خون کی شریانوں میں تعلق کا پتہ چلایا گیا ہے، جس کی مدد سے اس مرض پر قابو پایا جائے گا۔

دماغی امراض میں مبتلا لوگ سگریٹ نوشی کرتے ھیں

سائنس دانوں اور ماہرین کا کہنا ہے کہ جو لوگ دماغی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں وہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں۔ بی بی سی کے مطابق ان کا کہنا ہے کہ امریکہ میں فروخت ہونے والے آدھے سگریٹ دماغی مریض پیتے ہیں۔ ہارورڈ اور میساچوسٹس کے کیمبرج ہسپتال کے ماہرین کی ایک ٹیم نے تحقیقات کے دوران معلوم کیا ہے کہ ایسے افراد جن کو عام نوعیت کے خوف سے لے کر مالیخولیا جیسے ذہنی امراض کا سامنا ہوتا ہے ان میں تمباکو نوشی کرنے کا امکان دوگنا ہوتا ہے۔ تحقیق کے سربراہ ڈاکٹر کیرن لاسر کا کہنا ہے کہ سنگین ذہنی امراض سے متاثرہ مریضوں کے ذہن کا ایک حصہ تو یہ ہے کہ انہیں تمباکو نوشی کرنے دی جائے۔ ذہنی امراض کے ادارے میں ایسے مریضوں کو سگریٹ فراہم کی جاتی ہے، جن کا رویہ بہتر ہوتا ہے ان کا کہنا ہے کہ تمباکو نوشی ترک کرنے کی مہم میں ذہنی طور پر بیمار افراد کی مدد کرنا چاہئے۔ انہوں نے سگریٹ ساز کمپنیوں پر تنقید کی ہے کہ وہ اپنی اشتہاری مہم میں ایسے افراد کو نشانہ بناتے ہیں جو سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ بتایا گیا ہے کہ امریکہ میں 40 فیصد سے زائد سگریٹ ایسے افراد خریدتے ہیں جن کو ذہنی امراض کا سامنا ہوتا ہے۔

ماں کا دودھ پینے والوں کو بلڈ پریشر
اور دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ھوتا ھے

ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو آئندہ زندگی میں بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ ''دی ایکسپریس'' کے مطابق لندن کے ایک گریٹ آرمنڈ ہسپتال کے ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر کا ابتدائی خوراک سے گہرا تعلق ہے۔ ماں کا دودھ پینے والوں میں ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ 17 فیصد جبکہ دل کی بیماریوں کا 15 فیصد کم ہوتا ہے۔

بائی پاس آپریشن سے ذھنی صلاحیت کم ھو سکتی ھے

بائی پاس آپریشن سے ذہنی صلاحیت میں کمی ہوسکتی ہے۔ ''دی ٹائمز'' کے مطابق نیوانگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں شائع امریکی ڈاکٹروں کی تحقیق میں کہا گیا کہ آپریشن کے پانچ سال بعد منفی اثرات سامنے آتے ہیں اور یادداشت میں کمی، کسی نکتہ پر توجہ مرکوز کرنا اور حاضر جوابی کم ہونا شروع ہوجاتی ہے اور مریض پہلے کی طرح دماغی طور پر تیز نہیں رہتا۔

صاف ستھرے بچے دمه کی زد میں

اکثر بیمار رہنے والے بچوں کو دمہ لاحق ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ برٹش میڈیکل جرنل میں شائع ہونے والی ایک نئی ریسرچ رپورٹ کے مطابق حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق صاف ستھرے جدید طرز زندگی، اینٹی بائیوٹکس پر غیر معمولی انحصار اور ویکسینیشن کی وجہ سے دمہ کی شرح بڑھ رہی ہے۔ رپورٹ کے مطابق ابتدائی سالوں میں وائرل انفیکشن سے بچوں میں دمہ کے خلاف قوت مدافعت بڑھتی ہے اور بہتی ناک والے بچے دمہ سے بچے رہتے ہیں۔ گزشتہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی تھی کہ مویشیوں کے فارموں کے قریب اور بڑے گھرانوں میں پروان چڑھنے والے بچے دمہ سے محفوظ رہتے ہیں۔

یرقان کے علاج کے لئے ھلدی اور کالا نمك فائده مند ھیں

یرقان سے انسان کا جگر متاثر ہوتا ہے۔ بی بی سی نے ایک رپورٹ میں بتایا ہے کہ ہلدی اس بیماری کا علاج ثابت ہوسکتی ہے اور کالا نمک بھی فائدہ مند ہے۔

انسانی جسم میں مکھی سے آدھے جینز ھوتے ھیں

انسانی جینیاتی ساخت کے بارے میں دو سنگ میل مطالعوں سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ انسانوں میں جینز کی تعداد حیرت انگیز حد تک کم ہوتی ہے۔ دو سائنسی ٹیمیں 10 سال سے زیادہ عرصے سے اپنے طور پر کام کر رہی تھیں۔ وائس آف امریکہ کے مطابق نئی تحقیق سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ ایک اوسط انسانی جسم میں کوئی 35 ہزار جینز ہوتے ہیں جو کہ اس سے کہیں کم ہیں جن کا پہلے تخمینہ لگایا گیا تھا۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ پھلوں پر بیٹھنے والی مکھی میں جینز کی تعداد اس سے دوگنا

ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ انسانوں کی جینیاتی ساخت کا راز معلوم ہو جانے پر کینسر جیسی بیماریوں کے علاوہ منشیات کی عادات اور ذہنی امراض کا علاج کیا جاسکتا ہے اور پیدائشی نقائص دور کئے جاسکتے ہیں۔

بی بی سی کے مطابق بعض سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ نئے جینیاتی خاکے کی بنیاد پر دوائیں بنانے اور علاج کے نئے طریقے وضع کرنے میں ابھی کئی برس لگیں گے۔ اس کے قانونی اخلاقی اور سماجی مضمرات کے بارے میں بھی تشویش پائی جاتی ہے۔ مثلاً بیمہ کمپنیاں اور آجر ایسے لوگوں کے ساتھ امتیازی سلوک کرسکتے ہیں جنہیں موروثی بیماریاں ہوں۔

خراٹوں اور زیادہ سونے سے دل کا دورہ پڑ سکتا ھے

جو لوگ مسلسل 8 گھنٹے سے زیادہ سوتے، خراٹے لیتے یا اکثر غنودگی کی حالت میں رہتے ہیں انہیں دل کے دورے کا خطرہ دوسروں سے زیادہ ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف بفالو کی ٹیم کے مطابق اس طرح کے لوگ نیند کی ایک بیماری (Sleep Apnea) کا شکار ہوتے ہیں۔ اس بیماری کو پہلے ہی دل کی تکلیف سے منسلک کیا جاتا رہا ہے جس میں چند لمحوں کے لئے سانس رک جاتا ہے۔ علاوہ ازیں جو افراد دن کو سونے کے عادی ہیں ان میں بھی دورے کا خدشہ 10 فیصد زیادہ پایا گیا ہے۔ ٹیم نے 1348 افراد کا سٹروک سکریننگ پروگرام کے تحت معائنہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ جو لوگ بھی اس قسم کی علامات کا شکار ہوں انہیں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

باقاعدگی سے فضائی سفر کرنے والوں کو کینسر کا خدشہ زیادہ ہوتا ھے

باقاعدگی سے فضائی سفر کرنے والوں کو کینسر کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔ ڈیلی ایکسپریس کے مطابق کیلیفورنیا میں ہونے والی حالیہ تحقیق میں مزید کہا گیا کہ زیادہ بلندی پر پرواز کی تابکاری سے فضائی مسافروں کو چھاتی کے کینسر کا 30 فیصد زائد اور جلدی کینسر کا دوگنا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ اس سے بچاؤ کے لئے طویل پرواز کے بعد وٹامن سی اور ای کا استعمال تابکاری کے اثرات سے بچاؤ میں معاون ہوتا ہے۔

اٹلی کے سائنسدان ایڈز ویکسین بنانے میں کامیاب ہو گئے

اٹلی کے سائنس دانوں نے ایک ایسا ایڈز ویکسین بنانے کا دعویٰ کیا ہے جس کے استعمال سے اس مرض کے پھیلنے پر قابو پایا جاسکے گا۔ بھارتی ٹیلی ویژن کے مطابق اس ویکسین کو جلد ہی ایڈز کے مریضوں پر آزمایا جائے گا۔ اٹلی کے باربرا ناسوٹی نے یوگنڈا' جنوبی افریقہ اور اٹلی کے ایڈز کے مریضوں سے لئے گئے نمونوں سے اپنی تحقیق شروع کی۔ 5 سال کی سخت محنت رنگ لائی اور ان کی ٹیم ایڈز ویکسین بنانے میں کامیاب ہوگئی۔ حالانکہ یہ ویکسین ابھی تجرباتی دور سے گزر رہی ہے تاہم بندروں پر کیا گیا تجربہ کافی کامیاب رہا ایڈز کے مریضوں پر سب سے پہلے یہ ٹیسٹ اٹلی کے روم میلان شہر میں ہونگے۔

دل کے دورے کے فوراً بعد کولیسٹرول ادویات کا استعمال جان بچاتا ھے

دل کے دورے کے فوراً بعد کولیسٹرول گھٹانے کی ادویات استعمال کرنے سے موت کا خدشہ کم ہوسکتا ہے۔ سویڈش ماہرین نے 19 ہزار دل کے مریضوں کے اعداد و شمار کو مدنظر رکھتے ہوئے بتایا کہ جن مریضوں کو ہسپتال سے فارغ ہونے سے پہلے یا فوراً بعد کولیسٹرول کی ادویات دی گئیں ان میں اگلے ایک سال کے دوران مرنے کی شرح 25 فیصد کم ہوگئی۔ کچھ ڈاکٹر روایتی طور پر دل کے دورے کے 3 یا 6 ماہ بعد کولیسٹرول کی ادویات شروع کراتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کی اہم علامت......درد

ہایو یونیورسٹی (امریکہ) کے محقق نے ماضی کی ایک ایسی تحقیق کے جدید مطالعے اور تحقیق کی روشنی میں بتایا ہے کہ درد کی بے حسی ہائی بلڈ پریشر کی موجودگی کی علامت ثابت ہوسکتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا والدین کے بچوں پر ہونے والی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ ان میں درد کے احساس کی شدت اور سطح کم تھی۔ یہ بھی انکشاف ہوا کہ بلڈ پریشر کے شکار والدین کے اکثر بچوں میں ہائی بلڈ پریشر موجود نہیں تھا۔ تحقیق کا مقصد درد کے احساس کی کمی کو علامت قرار دے کر ہائی بلڈ پریشر کا کھوج لگانا ہے۔

امریکہ میں کساخ کا مرض

بچوں کی ہڈیوں کے ٹیڑھے اور کمزور ہونے کا مرض کساخ کا خاتمہ امریکہ میں 1960ء کے عشرہ میں ہو گیا تھا لیکن یہ مرض اب وہاں دوبارہ لوٹ آیا ہے۔ حیاتین د (وٹامن ڈی) کی کمی سے ہونے والے اس مرض میں ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں اور بچوں کی بڑھوتری پر اس کے بڑے مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ امریکہ میں یہ مرض ان سیاہ فام ماؤں کے ہاں پیدا ہونے والے بچوں میں دیکھا جا رہا ہے جو حیاتین سے محروم اضافی غذائیں کھاتی ہیں۔ اب تک ایسے 30 کیس سامنے آ چکے ہیں۔ واضح رہے کہ جسم میں یہ حیاتین دھوپ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے لیکن سیاہ فاموں میں رنگت کی سیاہی دھوپ کی شعاعوں کو جسم میں جذب ہونے سے روکتی ہے۔ جس کی وجہ سے ایسی ماؤں کے دودھ میں حیاتین ڈی کی 25 فیصد کمی ریکارڈ ہوئی ہے ایسی ماؤں کو اس حیاتین کی اضافی خوراک کھانے کا مشورہ دیا گیا ہے۔

سکون بخش دواؤں کے استعمال میں اضافہ

معالجین بعض سکون بخش دوائیں مریضوں کے لئے بلا ضرورت تجویز کر رہے ہیں یونیورسٹی آف فلے پینیز کے فارماکولوجی کے پروفیسر اور اقوام متحدہ کے بین الاقوامی نارکوٹکس کنٹرول بورڈ کے رکن ڈاکٹر نیلیا مارمبا کے مطابق یورپ میں نوزائیدہ بچوں سمیت 10 فیصد آبادی مختلف قسم کے بینزی ڈایازی پام استعمال کر رہی ہے۔ یہی حال امریکہ کا ہے جہاں زیادہ تر ادویات مٹاپے کے علاج کے لئے استعمال ہو رہی ہیں جب کہ حوصلہ بڑھانے والی دوائیں ذہنی صلاحیت میں اضافے اور بچوں کی بیش فعالیت کم کرنے والی ادویہ بھی استعمال کرائی جا رہی ہیں۔ بعض تعلیمی اداروں کے 40 فیصد طلبہ توجہ بہتر بنانے کے میتھل فینی ڈیٹ استعمال کر رہے ہیں۔ ڈاکٹر مارمبا کے مطابق اس کی تمام تر ذمے داری دوا ساز اداروں کی اپنی دواؤں کی فروخت میں اضافہ کرنے کی مہم اور یہ دوائیں تجویز کرنے والے ان معالجین پر عائد ہوتی ہے جو اس مہم سے متاثر ہو جاتے ہیں۔

ماں کا دودھ اور حیاتین الف

نومولود کے زندہ رہنے کا امکان ماں کے دودھ اور حیاتین الف کے ملنے سے بڑھ جاتا

ہے۔ یہ بات وفاقی وزیر صحت ڈاکٹر عبدالمالک کانسی نے جو خود بھی بچوں کے امراض کے ماہر ہیں۔ پچھلے دنوں کراچی میں ایک تقریب سے خطاب کے دوران بتائی۔ انہوں نے کہا کہ صحت مند بچہ صحت مند قوم کی تعمیر کرتا ہے پاکستان میں ہر سال فی ہزار 95 بچے آج بھی ہلاک ہو رہے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ پاکستان میں ہر سال دو لاکھ تیس ہزار بچے اسہالی امراض سے ہلاک ہوتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ بچوں کی ہلاکت کی اس شرح میں نومولود کو ماں کا دودھ اور حیاتین الف (وٹامن اے) فراہم کر کے نمایاں کمی کی جا سکتی ہے۔ بچے کو دودھ پلانا اگرچہ ہماری ثقافتی روایات کا حصہ رہا ہے لیکن اب صرف 16 فی صد بچوں کو تین ماہ کی عمر تک ماں کا دودھ پلایا جاتا ہے جو کہ غلط روایت اور رجحان ہے۔

نمک کا استعمال

غذا میں نمک شامل کرنے کی کوئی علمی بنیاد نہیں۔ جب قطب شمالی (آرکٹک) کا تلاش کار ایک سال تک اسکیمو کے ہمراہ صرف بے نمک گوشت کی غذا پر رہا، تب بھی وہ صحت کے لحاظ سے تندرست تھا۔ دراصل ہم سب ضرورت سے زیادہ نمک کھاتے ہیں۔ تہذیب و تمدن اور شہری زندگی اختیار کرنے کے ساتھ نمک کے استعمال میں اضافہ ہوا ہے۔ متمدن ممالک میں بالعموم ۲۰ گرام روزانہ نمک کھایا جاتا ہے۔ اکثر ماہرین کے لحاظ سے غذا میں روزانہ ۳ گرام نمک کافی ہے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ عالمی ادارۂ صحت کا مشورہ ہے کہ غذا میں روزانہ نمک ۵ گرام (ایک چمچہ) سے زیادہ نہ کھایا جائے تو فشار خون میں نمایاں کمی آ جاتی ہے۔ نمک کی یہ مقدار قدرتی طور پر غذاؤں سے حاصل ہو سکتی ہے۔ دراصل جن اطباء کو نمک کم کرانے سے بلند فشار خون میں متوقع کمی نہیں ہوئی انہوں نے مناسب مقدار میں نمک نہیں گھٹایا۔ پکانے میں نمک کم کیا جائے اور دسترخوان سے نمک دان اٹھا دیا جائے۔ تو اس سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔

امراض قلب کا نباتاتی علاج:

ماہرین نباتات کی طبی تحقیق کے مطابق جن لوگوں کو امراض قلب کی شکایت ہو اور خون

کے جمنے اور دل کے دوسرے حصوں کو نقصان پہنچنے کا احتمال ہو تو وہ روزانہ صبح نہار پان کا پتا' برگ پودینہ سبز اور ادرک ایک تازہ گلاس پانی میں جوش دے کر پئیں تو فائدہ پائیں گے۔ عضلاتی پٹھوں کی صحت کے لئے شام کو بادرنجویہ' برگ گاؤزبان جوش دے کر چھان لیں اور خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا ۲ گرام اضافہ کر کے استعمال کریں۔ چار ہفتوں کے مسلسل علاج کے بعد مریض سیر کو اپنا معمول بنا لے تو وہ محسوس کرے گا کہ نباتاتی علاج نے اسے قلبی بیماریوں سے محفوظ کر دیا ہے۔ دل کے امراض میں مبتلا افراد کو چاہیے کہ وہ خون گاڑھا کرنے والی غذائے حیوانی مثلاً گائے کا گوشت' چربی' گھی کے علاوہ اروی' بھنڈی' بینگن' گوبھی' مسور' ماش کی دال اور انڈوں سے پرہیز کریں۔ البتہ مرغی' پرندوں کا گوشت' پتے والی سبزیاں' لوکی' ٹینڈے گاجریں بکثرت کھائیں۔

موٹاپے کی ذمے دار پروٹین کا کھوج

جسم میں چربی کے خلاف سب سے زیادہ سرگرم کوششیں امریکہ میں ہو رہی ہیں کیوں کہ مٹاپا اور اس کے عوارض امریکہ کا بہت اہم مسئلہ صحت ہے۔ اس سلسلے میں مصروف تحقیق کاروں کے ڈبلیو این ٹی 10 بی (wNT-10B) نامی ایک ایسے پروٹین کا کھوج لگایا ہے جو چوہوں میں چربی کے خلیات بننے سے روکتا ہے اس پروٹین کے گھٹانے سے چربی کے علاوہ خلیات بننے سے روکتا ہے اس پروٹین کے گھٹانے سے چربی کے علاوہ عضلات کے ابتدائی خلیات کی تعداد بھی کم ہو گی۔ اگر مزید تحقیق و مطالعہ کامیاب ثابت ہو گیا تو مستقبل میں اس کی روشنی میں مٹاپا روکنے والی دواؤں کی تیاری ممکن ہو جائے گی۔

مخصوص مہینوں میں صحت مند بچے

ساؤتھمپٹن یونیورسٹی کے پروفیسر جان وارنر کے مطابق جو بچے دسمبر سے فروری کے درمیان پیدا ہوتے ہیں وہ عام طور پر ایگزیما' دمہ اور الرجی سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ جولائی اور اگست میں پیدا ہونے والے بچے بھی عام طور پر الرجی سے پاک رہتے ہیں۔ اس سلسلے میں انہوں نے تحقیق کے لئے بچوں کا سروے شروع کیا ہے۔ یہ سروے ۱۵ برس پر محیط ہو گا۔

تمباکو نوشی پر ملازمت سے محرومی

ایران میں تمباکو نوشی اور منشیات کے خلاف مہم چل رہی ہے۔ ۱۹۸۴ء سے اب تک ایران میں منشیات کی اسمگلنگ اور استعمال کرنے کے جرم میں دو ہزار افراد کو سزائے موت دی جا چکی ہے۔ چند سال قبل پارلیمنٹ میں ایک بل پیش کیا گیا تھا۔ اس بل کے پاس ہونے کے بعد کوئی تمباکو نوش فرد سرکاری ملازمت حاصل نہیں کر سکے گا۔ واضح رہے کہ ایران جاپان سے دو ارب ڈالر کی مالیت کے اعلیٰ برانڈ کے سگریٹ برآمد کرتا رہا ہے۔

گلوکوز جانچنے کا نیا آلہ

امریکی سائنس دان ڈاکٹر روز نتھل نے انفرا ریڈ (بالائے بنفشی شعاعوں) کی مدد سے کام کرنے والا ایک ایسا آلہ ایجاد کیا ہے جس کے ذریعہ سے انگلی سے خون نکالے بغیر گلوکوز کو جانچا جا سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض روزانہ خون میں گلوکوز کی سطح ناپنے کے لئے انگلیوں میں سے پانچ چھ بار خون نکالتے ہیں۔ امریکہ اور دیگر ترقی یافتہ ممالک میں ننھے منے بچے تک اس مرض کا شکار ہیں۔ اس آلے کی ایجاد کے بعد انہیں اپنی انگلیوں کو زخمی نہیں کرنا پڑے گا۔

بچوں کو نہ اچھالئے

اکثر گھرانوں میں چھوٹے بچوں کو پیار سے گود میں لینے کے بعد ہوا میں اچھال کر بہت خوش ہوتے ہیں۔ خود بچہ بھی چونکہ اس سے ہنستا ہے بڑے اور زیادہ جوش دکھاتے ہیں۔ بچوں کو اس طرح اچھالنا نہیں چاہیے۔ اس سلسلے میں کینیڈا کے دارالحکومت ٹورنٹو میں حال ہی میں امریکہ اور کینیڈا کے نیورو سرجنوں کی کانفرنس میں سب نے یہ بات واضح طور پر تسلیم کی کہ بچے کو اس طرح اچھالنے سے اس کے دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اسی طرح اسے گود میں لے کر بری طرح جھنجوڑنا بھی نہیں چاہیے۔ اکثر اوقات ان دونوں حرکتوں کی وجہ سے بچے کے دماغ اور اس کے اعصابی نظام کو ناقابل اصلاح نقصان پہنچتا ہے۔ بچے کو زیادہ جھنجھوڑنے سے اس کی کھوپڑی' کمزور نازک گردن کے پٹھوں اور ننھے منے غیر نمو یافتہ دماغ کو سخت صدمہ پہنچ سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے ان میں بڑھوتری کی رفتار متاثر ہوتی ہے تو بعض اوقات وہ بصارت بھی کھو بیٹھتے ہیں بلکہ کبھی

کبھار ریڑھ کی ہڈی کے ہل جانے سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ کم از کم دو سال کی عمر تک انہیں نہیں اچھالنا چاہیے۔

اسٹکرز سے خبردار رہیے

اکثر چیونگم یا ٹافیاں بنانے والی کمپنیاں اپنی فروخت میں اضافے کے لئے ان کے ساتھ اسٹکرز یا چپکنے والی تصویروں کی پٹیاں بھی فراہم کرتے ہیں۔ برطانیہ سے موصولہ ایک حالیہ اطلاع کے مطابق جرمنی میں بعض ایسے اسٹکرز سخت مضر اور خطرناک پائے گئے ہیں۔ ان میں نشہ آور دوا' ایل ایس ڈی اور کچلے کا عصارہ (اسٹرکینن) لگا ہوتا ہے۔ جس کے بڑے بڑے سخت نقصان دہ اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ سب سے بڑا نقصان تو یہ ہے کہ بچے اس طرح ایسی مخصوص قسم کی ٹافیاں یا دیگر اشیاء باقاعدگی سے خریدنے لگتے ہیں' کیوں کہ وہ یوں اس میں شامل نشہ آور ادویہ کے عادی ہو جاتے ہیں۔

قدرتی وٹامنز حاصل کریں

وٹامن دراصل نامیاتی مرکب ہوتے ہیں۔ ان کی تاثیر بہت تھوڑی مقدار میں رونما ہوتی ہے۔ انسانی زندگی میں نشوونما کیلئے ان کی موجودگی بے حد ضروری ہے ان کے بغیر صحت مکمل نہیں ہوتی اور کوئی نہ کوئی کمزوری ضرور رہ جاتی ہے۔

وٹامن کا حراری توانائی (Caloric Value) میں کچھ حصہ ہے نہ یہ عنصر جزو بدن بن سکتے ہیں، مگر اس کے باوجود ان کی عدم موجودگی سے بہت ساری بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ ہم وٹامنز کو دو حصوں میں تقسیم کرسکتے ہیں:

1- وہ وٹامن جو پانی میں حل پذیر نہیں ہوتے۔ ان میں وٹامن اے، ڈی، ای اور کے شامل ہوتے ہیں۔

2- وہ وٹامن جو پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔
ان کی لمبی فہرست ہے۔ مثلاً

B1 تھایامین (Thiamine)

B2 ربوفلاوین (Riboflavin)

B3 نکوٹنک ایسڈ (Nicotinic Acid)

B4 بائیوٹین (Biotin)

B5 پنٹوتھنک ایسڈ (Pantothenic Acid)

B6 پائیروڈاکسین (Pyrodoxine)

B7 فولک ایسڈ (Folic Acid)

B12 کوبال امین (Cobal Amine)

وٹامن سی (Ascorbic Acid)

وٹامن اے

یہ وٹامن حاصل کرنے کے قدرتی ذرائع:

دودھ، کریم، بالائی، پنیر، مکھن، مچھلی اور اس کا تیل، کلیجی، گردے، گوشت، گاجر اور سبز پتوں والی سبزیاں۔

انسان کی روزمرہ ضرورت:

جوانوں میں 5000 بین الاقوامی یونٹ، بچوں میں 2000 یونٹ، حمل اور رضاعت کے دوران 6000 یونٹ۔

فائدے اور کام:

ہمارے جسم میں اس وٹامن کا اصل کام نشوونما ہے۔ جلدی اور بلغمی جھلیوں کی درستگی، مرمت اور اس کی نگرانی اس کے ذمہ ہے۔ آنکھوں کی بینائی قائم رکھنے کیلئے اس کا عمل ضروری ہے۔ ہڈیوں کی ساخت پرداخت میں کارآمد خلیوں کی تعمیر و مرمت کرتا ہے۔ انسانی خوراک میں اس کی مطلوبہ مقدار عموماً حیوانی اور نباتاتی خوراک سے حاصل ہو جاتی ہے۔ لال اور سبز رنگ کی سبزیوں میں کیروٹین (Carotine) کی شکل میں یہ پایا جاتا ہے جو (Retinola) ریٹی نال مین تبدیل ہو کر وٹامن اے، کی ضرورت پوری کر دیتا ہے۔ عام متوازن غذا کھانے والے شخص کو یہ وٹامن باہر سے کیپسول، گولیوں یا مائع کی شکل میں لینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

وٹامن اے کی کمی کی علامات:

اس وٹامن کی کمی سے جلد اور اندرونی جھلیوں میں نقص واقع ہونے لگتا ہے۔ سطحی

خلیات اور زیر جلد خلیات سوکھ جاتے ہیں۔ جلد کھردری ہو جاتی ہے اور اعضاء میں نمایاں تبدیلیاں نظر آنے لگتی ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں:

1- لعاب دہن پیدا کرنے والے غدود متاثر ہوتے ہیں۔

2- زبان اور حلقوم پر دانے نکلتے ہیں۔

3- نرخرے کی اندرونی جھلی سوکھنے لگتی ہے۔ انسان بادی النظر میں کھانسی کا مریض دکھائی دیتا ہے۔

4- آنکھیں خشک خشک دکھائی دیتی ہیں۔ باہر دانے نکلنے لگتے ہیں۔

5- جلد پر خشکی اور پھر کھجلی محسوس ہونے لگتی ہے جو تمام جسم پر پھیل سکتی ہے۔

6- بالوں کی جڑوں میں سفید بھوسی نظر آتی ہے۔

7- دانتوں کا حفاظتی خول (Enamel) کمزور ہو جاتا ہے اور بدنما دکھائی دیتا ہے۔ دانتوں کی چمک بھی غائب ہو جاتی ہے۔

8. آنکھیں بعد میں بالکل بے آب ہو جاتی ہیں۔ آنسو پیدا نہیں ہوتے۔ دھوپ میں چوندھ لگتی ہے۔

9. بچوں کی آنکھیں سیاہی مائل رہتی ہیں۔ یہ بیماری (Xerophthalima) کہلاتی ہے۔ بعد میں (Keratomalacia) کے باعث بینائی جاتی رہتی ہے۔

10. رات کو اندھیرے میں نظر آنا بند ہو جاتا ہے جسے رتوندھا (Night Blindness) کہتے ہیں۔

وٹامن اے کے فائدے:

اس وٹامن کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ ہمارے جسم کی قوت برداشت بڑھ جاتی ہے اور یہ بہت ساری جراثیمی بیماریوں اور چھوت سے پھیلنے والے عوارض کے خلاف مدافعتی نظام کو مضبوط کر دیتا ہے۔

وٹامن B1 تھایا مین:

پانی میں آسانی سے حل ہو جاتا ہے۔اس کا محلول زرد رنگ کا ہوتا ہے۔جن غذائی اجناس میں سے ہلکے زرد رنگ کا محلول نکل آئے ان میں وٹامن موجود ہے۔اگر وہ محلول ضائع کر دیں تو وٹامن ضائع ہو جاتا ہے۔

قدرتی ذرائع:

اناج کے دانے،خشک پھلوں کے چھلکے اور پودے کی کونپلیں وٹامن بی ون سے بھرپور ہوتی ہیں۔ان کے علاوہ خمیر،انڈے کی زردی،کلیجی،گردے،بغیر چھنے آٹے،لوبیا،مٹر،چاول کے چھلکوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

انسانی ضرورت:

عام طور پر اس وٹامن کی روزانہ ضرورت بہت کم ہوتی ہے۔اگر آپ متوازن غذا کھا رہے ہیں تو قدرتی طور پر اس کی خوراک پوری ہو جاتی ہے۔بازار سے مہنگی گولیاں،ٹیکے خریدنے کی ضرورت نہیں۔بچوں کی **ضرورت 4 سے 6 ملی** گرام روزانہ،بڑوں کیلئے **5 سے 8 ملی گرام** روزانہ،ایام حمل اور دودھ پلانے کے دوران **6 سے 10 ملی** گرام روزانہ۔

ہمارے جسم میں اس کی کمی سے استسقا **(Beri Beri)** کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔اس مرض میں بھوک لگنا بند ہو جاتی ہے۔قے آتی ہے،غذا جزو بدن نہیں بنتی۔مریض دبلا دبلا نظر آنے لگتا ہے اور چہرہ متورم ہو جاتا ہے۔ہاتھ پیروں میں سوئیاں چبھتی محسوس ہوتی ہیں۔دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔چھوٹے بچوں کا پیٹ پھول جاتا ہے اور ہاتھ لگانے سے دکھتا ہے۔ایسے مریض کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔سے **50** ملی گرام انجکشن تھائی مین کی صرف ایک خوراک بذریعہ گلوکوز ڈرپ لگانے سے آرام آجاتا ہے۔

ہما [illegible] سم میں اس وٹامن کا کام بنیادی خمیروں **(Enzymes)** کی تعمیر کرنا ہے جو کیمیاوی تغذیہ **(Metabolism)** کیلئے ضروری ہے۔عرصہ دراز تک انٹی بائیوٹکس کے

استعمال سے آنتوں کے اندر کارآمد جرثومے **(Flora Bacterial)** جو غذا کے کیمیاوی تغذیہ میں معاون ہوتے ہیں،مر جاتے ہیں۔اس لیے انٹی بایوٹکس کے ساتھ ساتھ وٹامن بی کمپلکس کا استعمال ضروری ہے۔

وٹامن B2 ربو فلاوین

اس کے محلول میں زرد یا ہلکے سبزی مائل رنگ کی جھلک نظر آتی ہے۔

قدرتی ذرائع:

بغیر چھنا آٹا،خمیر،دودھ اور اس کی بنی اشیاء،کلیجی،گردے،انڈے کی زردی،گوشت، مچھلی،سبز پتے والی سبزیاں۔

انسانی ضرورت:

بچوں کو ایک ملی گرام روزانہ،بڑوں کو دو ملی گرام روزانہ۔یہ تعداد ہمیں روزمرہ کی خوراک میں بہ آسانی مل سکتی ہے۔

کمی کی علامات:

اس کی ابتدائی علامات منہ اور آنکھوں پر نظر آنے لگتی ہیں۔ہونٹ،باچھیں سوج جاتی ہیں۔آنکھوں کو روشنی بری لگتی ہے۔آنسو بہتے رہتے ہیں۔آنکھوں کے پپوٹوں میں جلن اور سوزش ہو جاتی ہے۔نگاہ کسی ایک جگہ پر دیر تک جمائے رکھنے سے آنکھیں جلد تھک جاتی ہیں۔بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔

فائدے:

اس وٹامن کی ضرورت اعضاء کی جھلیوں کی مرمت اور جلد کی چکناہٹ کو برقرار رکھنے میں ہوتی ہے۔

وٹامن B3 نکوٹنک ایسڈ:

قدرتی ذرائع:

کلیجی،گردے،گوشت،مچھلی،انڈا،دودھ،مکھن،گھی،اناج،خشک میوے

انسانی ضرورت:

بچوں کو پانچ تا سات ملی گرام۔ بڑوں کو 8 سے 10 ملی گرام۔ حمل کے دوران 10 سے بارہ ملی گرام۔

فائدے:

یہ جلدی صحت اور اعصاب کی درستگی کیلئے بہت ضروری ہے۔

کمی کی علامات:

اس وٹامن کی زیادہ کمی سے مشہور بیماری پیلگرا (**Pellagra**) ہو جاتی ہے۔ اس بیماری میں پہلے بھوک متاثر ہوتی ہے۔ پیٹ میں مستقل درد رہتا ہے۔ سستی اور نیند آتی ہے۔ مریض خوف زدہ نظر آتا ہے۔ کھویا کھویا سا رہتا ہے۔ بعض اوقات دیوانگی کے آثار رونما ہو جاتے ہیں۔ جلد جب متاثر ہوتی ہے تو جلد کے وہ حصے جو کھلے رہتے ہیں مثلاً ہاتھ، بازو اور سینہ اور گردن زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

وٹامن B6 پائروڈاکسین

قدرتی ذرائع:

انڈا، گوشت، مچھلی، خشک میوے، مٹر، لوبیا، گیہوں، سبز ترکاریاں، دودھ، پنیر، مکھن

انسانی ضرورت:

انسان کو جس قدر اس وٹامن کی ضرورت ہوتی ہے ایک صحت مند آدمی کی آنتوں کی جھلیاں خود بخود روز بنالیتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ غذائی نقص یا کمی بیشی کے باعث انسان میں اس کی کمی کی علامات ظاہر ہونہیں پاتیں تاوقتیکہ مریض عرصہ دراز تک غذائی بے توجہی کا شکار رہ چکا ہو۔ ایک انسان کو 2 ملی گرام روزانہ اس وٹامن کی ضرورت ہوتی ہے جو متوازن غذا سے بخوبی حاصل کر لیتا ہے۔

کمی کی علامات:

یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس وٹامن کا انسانی نشوونما میں بہت عمل دخل ہے۔ اس کی

کمی کی وجہ سے تمام جلد کھردری ہو جاتی ہے۔ اعصابی اور عضلاتی عمل میں بے قاعدگی ہو جاتی ہے۔ عضلات میں تشنج پیدا ہوتا ہے۔ کمزوری اور بے ہمتی ہو کر آتی ہے۔ انسان خود کو تھکا تھکا محسوس کرتا ہے۔

وٹامن B12 کوبال امین

قدرتی ذرائع:

خمیر، گوشت، مچھلی، کلیجی، گردے وغیرہ

فائدے:

یہ وٹامن بھی انسانی نشوونما کیلئے بہت ضروری ہے۔ خون کے سرخ ذرات کی تعمیر اس کی وجہ سے ہوتی ہے۔

کمی کی علامت:

اس کی کمی کی وجہ سے خون کے سرخ ذرات کم سرخ اور اعصاب متورم ہو جاتے ہیں جوانی کے زمانے میں لڑکوں اور لڑکیوں کے منہ پر کیل مہاسے نکل آتے ہیں۔ خون کی کمی سے قلت خون ہو جاتا ہے۔

اس کا معاون وٹامن B7 فولک ایسڈ ہے جس کی کمی سے خون کے سرخ ذرات معمولی سے بڑے ہو جاتے ہیں اور میکروسٹک انیمیا (**Macrocytic Anemm**) کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ ہاتھ پاؤں میں سوئیاں چبھنے لگتی ہیں۔ بھوک ختم ہو جاتی ہے۔

وٹامن سی ۔ ایسکاربک ایسڈ

یہ وٹامن پانی میں با آسانی حل ہو جاتا ہے۔ اس کا محلول دیر تک رکھنے سے ضائع ہو جاتا ہے۔

قدرتی ذرائع:

تازہ پھل خصوصاً مالٹا، سنگترہ، لیموں، گریپ فروٹ، املی، ٹماٹر وغیرہ۔

فائدے:

یہ وٹامن خون میں سرخ ذرات بنانے میں مدد کرتا ہے۔ اس کی سب سے بڑی خصوصیت متعدی امراض کا مقابلہ کرنے اور ان کے خلاف جسم میں مدافعتی نظام کو مضبوط رکھنے میں مدد دینا ہے۔

کمی کی علامات:

اس کی کمی سے دانتوں اور ہڈیوں کی کمزوری ہو جاتی ہے۔ مسوڑے پھول جاتے ہیں۔ ان میں سے خون بہنے لگتا ہے۔ انسان کمزور نظر آتا ہے۔ دانت ہلنے لگتے ہیں، نکسیر بھی پھوٹ پڑتی ہے۔

دودھ پینے والے بچوں کو ماں کا دودھ نہ مل سکے تو طفلانہ گوشت خورہ (Infantile Seurvy) میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اس کی بڑی علامت یہ ہے کہ بچہ صرف ہاتھ یا ٹانگ ہلانے ہی سے رونے لگتا ہے۔

علاج: احتیاطی تدابیر کیلئے خوب مالٹے، کنو کھایئے، وٹامن کی ضرورت نہیں۔

وٹامن ڈی

یہ وٹامن پانی میں حل پزیر نہیں ہے۔

قدرتی ذرائع:

گوشت، گردے، مچھلی اور اس کا تیل، دودھ، مکھن، انڈا، سورج کی شعاعیں۔

فائدے:

ہمارے جسم میں کیلشیم اور فاسفورس جذب کرنے کیلئے اور ہڈی کی ساخت میں اس کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ قدرتی ذرائع سے وٹامن ڈی لے رہے ہیں تو اس کی گولیاں یا کیپسول کھانے کی ضرورت نہیں۔

کمی کی علامت:

اس کی کمی سے جبڑوں کی ہڈی میں نقص پڑتا ہے۔ جبڑا ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ بچپن میں

رکٹس (Rickets) کی بیماری عام ہے۔ ہڈیاں نرم ہو جاتی ہیں ۔ بڑھتی ہوئی ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ دانت وقت پر نہیں نکلتے۔ پاؤں کی محرابیں قوس دار نہیں رہتیں۔ سیدھی ہو جاتی ہیں۔

وٹامن ای

یہ وٹامن پانی میں حل پذیر نہیں ہے۔

قدرتی ذرائع:

انڈہ، مچھلی، گوشت، کونپلیں، مونگ پھلی، بادام کا تیل وغیرہ

فائدے:

خلیاتی جھلیوں میں اس کی موجودگی سے غیر سیر شدہ چکنائیوں میں سے آکسیجن خارج ہو نہیں پاتی۔ انسانی نشوونما بہتر ہوتی ہے۔ متوازن غذا کھانے کے بعد اس کی قطعی بیرونی امداد کی ضرورت نہیں ہوتی۔

کمی کی علامات:

اس کمی سے نومولد بچوں اور رضاعاتی ماؤں میں خون کے سرخ ذرات میں کمی (Anemia Hemolytic) بھی دیکھنے میں آئی ہے۔ اس کی کمی خواتین میں رسولیاں بن جانے کا موجب ہوتی ہیں۔ بینائی میں کمی ہو جاتی ہے۔ ڈیوڈسن کے مطابق اس کی کمی کا صرف ڈھونگ ہوتا ہے۔ وگرنہ عام کھاتا پیتا شخص کبھی اس کی کمی کا شکار نہیں ہوتا۔ اس کی زیادتی کی وجہ سے گلے کے غدود (Thyroid) بڑھ سکتے ہیں۔

وٹامن کے

قدرتی ذرائع:

سبز پتوں والی سبزیاں۔ آنتوں کے اندر خورد بینی بیکٹیریا یہ وٹامن خود بناتے ہیں۔

فائدے:

اس سے خون کے نارمل انجماد کیلئے جگر کے اندر ضروری اجزاء پیدا ہوتے ہیں۔

کراماتی پودے

اجمود:

یہ اجوائن کی طرح گول مگر اس سے کسی قدر بڑا اور خوشبودار پودا ہے۔ اسے سلاد کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ اجمود معدنی نمکیات اور وٹامنز کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کے بیج کاسر ریاح' محرک باہ' شہوت انگیز اور مسہل ہیں۔ تشنج اور اینٹھن ختم کرتے ہیں۔ اسقاط حمل کے لئے بھی یہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اجمود میں نباتاتی ہارمونز اور ضروری تیل وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

کاھو:

اس پودے کو ارجن بھی کہا جاتا ہے۔ اس کی چھال میں قلبی قوت بڑھانے والا ایک اہم جوہر "گلوکوسائیڈ" پایا جاتا ہے۔ کاہو کا جوشاندہ جریان خون' جریان منی' دستوں اور پیچش کے لئے صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ اطباء نے اسے عمدہ ٹانک قرار دیا ہے۔ کاہو کی چھال مثانے کی پتھریوں کے اخراج میں بھی مدد دیتی ہے۔ دمہ کے علاج کے لئے کاہو عمدہ دوا ہے۔ اس مرض کے لئے کاہو کی چھال خشک کر کے کوٹ کر پیس لی جاتی ہے پھر اسے چھان کر ڈھکن والی بوتل میں بند کر کے محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ آیورویدک طریقہ علاج میں اس سفوف کا استعمال اس طرح کیا جاتا ہے کہ دمہ کے مریض کو پورے چاند کے دن روزہ رکھنے کے لئے کہا جاتا

ہے۔ گاڑھے دودھ اور چاولوں کی کھیر پکا کر اسے ساری رات وہاں رکھا جاتا ہے جہاں اس پر چاند کی روشنی پڑتی رہے۔ علی الصبح اس کھیر پر ارجن کی چھال کا سفوف 12 گرام مقدار میں چھڑک کر مریض کو جی بھر کر کھانے کو دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو کم از کم 12 گھنٹے تک سونے نہیں دیا جاتا یوں مریض کو افاقہ محسوس ہوتا ہے۔

ارنڈی:

ارنڈی کے بیجوں کا تیل قدیم و جدید طب میں مختلف عوارض کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ ارنڈی کو انگریزی میں کیسٹر کہتے ہیں۔ کیسٹر کے بیج الکلائیڈ ایسی نین اور ٹاکسن ایلبومن ایسسین سے مالا مال ہوتے ہیں۔ اس کے بیجوں سے جو تیل نکلتا ہے اسے کیسٹر آئل کہتے ہیں۔ یہ جلد کی حدت' سوجن' درد کم کرنے' بےضرر قسم کے جلاب' سر کے بالوں کی خشکی اور برتھ کنٹرول کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

اڑوسہ:

اڑوسہ ایک ہندوستانی پودا ہے۔ اس کے پتوں میں نباتاتی تیل پایا جاتا ہے۔ اس کا پھل پتے' جڑ' چھال بطور دوا استعمال ہوتے ہیں۔ اڑوسہ کے پتوں کا رس شہد اور سونٹھ کا سفوف ملا کر استعمال کرانے سے کھانسی اور تپ دق جیسے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

اسگندھ:

یہ پودا متعدد طبی استعمالات کے لئے کارآمد ہے۔ اس میں پوٹاشیم نائٹریٹ' ٹینن' رنگ دار مادہ' گلوکوز اور کچھ الکلائیڈ بھی پائے جاتے ہیں۔ اسگند کی جڑیں محرک قوت باہ ہیں۔ اس کے علاوہ جڑوں میں اینٹی بائیوٹک اور اینٹی بیکٹریل اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اسگندھ بانجھ پن دور کرتی ہے۔ اس کی جڑوں کا سفوف 4 گرام مقدار میں روزانہ رات کو دودھ کے ساتھ حیض کے بعد پانچ چھ دن تک استعمال کریں تو مذکورہ فائدہ پہنچتا ہے۔

اسگندھ کی جڑ دو سے چار گرام تک دودھ یا گھی کے ساتھ کھانے سے قوت باہ میں بے پناہ اضافہ ہوتا۔ سرعت انزال کے مریضوں کے لئے تو یہ نسخہ زیادہ اکسیر ہے۔ اس مرض کے لئے دو سے چار گرام سفوف روزانہ شہد، سیاہ مرچ اور گھی کے ساتھ کھانا چاہیے۔

آشوک:

ہندوؤں کا یہ مقدس ترین پودا مسلم اطباء کا بھی منظورِ نظر رہا ہے۔ ماہرین طب کے مطابق اس میں سوڈیم، سلیکا، پوٹاشیم، فاسفیٹ، میگنیشیم، فولاد، کیلشیم اور ایلومینیم جیسے کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اشوک کی چھال اخراج خون اور سیلان الرحم کے لئے مفید ہے۔ بواسیر، خونی اسہال اور کثرت حیض کے لئے بھی یہ استعمال ہوتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آشوک کے پھول نہایت مفید ہیں۔

الفالفا:

یہ ہمہ گیر خوبیوں سے مزین ایسا پودا ہے جسے پودوں کا بادشاہ اور غذاؤں کی ملکہ کہا جاتا ہے۔ الفالفا میں وٹامن اے، بی، ڈی، ای اور جی وافر مقدار میں ہیں تو وٹامن سی اور وٹامن کے بھی کچھ مقدار میں موجود ہیں۔ یہ معدنیات کا بھی خزانہ ہے۔ ماہر غذائیت الفالفا کو پروٹین کے طور پر استعمال کراتے ہیں۔ بعض ممالک میں الفالفا کے پروٹین سپلیمنٹ بے حد مقبول ہیں۔ یہ جلاب آور، ہاضم، پیشاب آور ٹانک ہے۔ لمبے اور گھنے بالوں کے لئے اس کا ایک نسخہ بے حد مقبول ہے۔ الفالفا کا جوس گاجر اور سلاد کے ساتھ روزانہ لیا جائے تو بال لمبے اور گھنے ہو جاتے ہیں۔

السی:

السی کے بیج اور پودا دونوں ہی طبی فوائد سے مالا مال ہیں۔ اسے سانس کی بیماریوں، اعضائے تولید، قبض، امراض سینہ اور جلدی امراض کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ السی کا تیل

مختلف غذاؤں میں استعمال ہوتا آرہا ہے۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھایامین، ریبوفلاوین اور نایاسین پائے جاتے ہیں۔ السی کے بیجوں میں لائنولیک ایسڈ بھرپور مقدار میں پایا جاتا ہے۔

املتاس:

اس کی جڑ، چھال، پتے، جڑ کی چھال، پھل کا گودا...... غرض اس پودے کا ہر عضو طبی طور پر کارآمد شے ہے۔ املتاس کا گودا جلاب آور ہے۔ زکام میں املتاس کی جڑوں کا استعمال کیا جاتا ہے جبکہ بخار کم کرنے میں بھی اس کا ٹانک استعمال کرایا جاتا ہے۔ املتاس کا گودا پیس کر خارجی طور پر گنٹھیا اور نقرس کے ورموں پر ضماد کرنے سے آرام آجاتا ہے۔

املی:

پرانے زمانے سے املی کا استعمال ہاضمہ کی اصلاح کے لئے ہوتا آرہا ہے۔ املی میں معدنی، اور حیاتینی اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ کچی املی ثقیل اور فاسد ہوتی ہے۔ یہ سودا کو کم کرتی اور صفرا و بلغم کو بڑھاتی ہے۔ پکی املی مسہل، بھوک آور اور ہاضمہ درست کرتی ہے۔ خشک املی مفرح پیاس کی شدت روکتی، مقوی اور بخار کی حدت کم کرتی ہے۔ املی کے پتوں کے جوشاندہ کی تاثیر قابض اور دافع یرقان ہوتی ہے۔

بابونہ:

بابونہ یا گل بابونہ ریاح کو دور کرتا، تنفس تیز کرتا اور ایام حیض کو باقاعدہ بناتا ہے۔ یہ محرک آور ہے۔ لہذا بدن میں بننے والی گلٹیوں اور گومڑوں کو تحلیل کرتا ہے۔ بابونہ نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کے کئی طبی استعمال ہیں۔ لیکن بابونہ کے پھولوں کا گرم جوشاندہ تکلیف دہ حیض میں افاقہ بخشتا ہے۔

بال چھڑ:

اسے کافور کا متبادل سمجھا جاتا ہے۔ اس کا مواد خوشبودار ہوتا ہے اسی لئے متعدد طبی نسخوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بال چھڑ کی جڑ خوشبودار' جراثیم کش محرک مقوی باہ ہوتی ہے۔ بال چھڑ انتڑیوں کے کیڑے خارج کرنے اور ہلاک کرنے کے لئے موثر ہے۔ اسے جلاب آور دوا کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ بال چھڑ کی جڑ کا سفوف تین گرام روزانہ کھانے سے مرگی' ہسٹریا' دل کی دھڑکن اور پیٹ درد جیسے امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

ببول:

اسے کیکر بھی کہتے ہیں اس کی چھال پتوں اور پھل میں ٹینن اور گیلک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ ببول سانس کی نالیوں سے بلغمی مواد اور ریشہ خارج کرنے کے لئے بطور دوا استعمال کرایا جاتا ہے۔ دیگر ادویات کے ساتھ ملا کر اسے سینے کے امراض نزلہ' اسہال اور پیچش کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

برگد:

برگد یا بوڑھ کے درخت سے علاج کا طریقہ صدیوں سے رائج چلا آ رہا ہے۔ اس کی چھال اور پتوں کی کونپلیں رطوبتیں اور خون روکنے کے کام آتی ہیں۔ برگد کے پھل کا دودھ' کمر درد اور گنٹھیا سے پیدا ہونے والی سوجن کو مالش کرنے سے افاقہ دیتا ہے۔ برگد کی چھال کا جوشاندہ مقوی اور ذیابیطس کے لئے خصوصی دوا ہے۔ اس کے پتوں سے فیکوسین اور برگپسٹین حاصل ہوتی ہے۔ اس کا شیرہ بہت زہریلا ہوتا ہے۔

بھنگڑہ:

یہ برصغیر کا پودا ہے جو دریاؤں' باغوں اور نمناک زمینوں کے کنارے پایا جاتا ہے۔ بھنگڑہ میں نکوٹین اور ایک خاص قسم کی گوند پائی جاتی ہے۔ اس کا تازہ پودا رطوبتوں کے اخراج

اور پسینے کے مسام کھولنے میں مدد دیتا ہے۔ بھنگڑہ کے پودے کبھی بھی استعمال نہیں کرنے چاہئیں کیونکہ یہ کڑوے اور تیزابی مادے کے حامل ہوتے ہیں۔ بھنگڑہ جگر اور تلی کے بڑھ جانے کے مرض' بچوں میں نزلہ و بلغم' عورتوں میں رحم سے خون آنا' بالوں کے سفید ہونے اور امراض جلد میں بطور ادویہ استعمال ہوتا ہے۔

بھنگڑہ کا عرق یا اس کے دو قطرے شہد کے ساتھ بچوں کو چٹایا جائے تو نوزائیدہ بچے میں نزلہ و بلغم کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ بھنگڑہ کا رس سر پر ملنے سے بالوں کی نشو ونما کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

بھیڑہ:

یہ مقوی' ملین مگر ذائقہ میں تلخ پودا ہے۔ طب یونانی میں ترفلہ کے استعمال میں آملہ اور ہرڑ کے بعد بھیڑہ ایسا پودا ہے جسے بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ بھیڑہ میں ٹینن کا عنصر وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ معدے کے امراض' قبض' انتڑیوں کے کیڑوں' کھانسی' زکام اور دماغی قوت کے لئے اس کا استعمال مفید ہے۔ بھیڑہ کا گودا زہریلی خصوصیات رکھتا ہے۔ لہذا اسے اعتدال کے ساتھ اور طبی معالج کی ہدایات کے مطابق ہی کھانا چاہیے۔

پان:

آج پان لبوں کی شان کہلاتا ہے لیکن جب اس کو دریافت کیا گیا تو اسے اسکے طبی فوائد کی وجہ سے کھایا جاتا تھا۔ پان کے پتے کے ایک سو گرام میں 85.4 فیصد رطوبت 3.1 فیصد پروٹین' .8 فیصد چکنائی' 2.3 فیصد معدنیات' 2.3 فیصد ریشہ اور 6.1 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ پان میں جراثیم کش قسم کا ایک اہم ترین مادہ بھی پایا جاتا ہے۔ پان کے پتوں میں شکر' تیل اور ٹینین ہوتی ہے۔ پان محرک باہ اور بلغم کو ختم کرتا ہے۔ جریان خون اور بلغمی امراض کے لئے مفید ہے۔ پان کو مختلف طبی استعمالات کے بعد اسے سانس کی بیماریوں' اعصابی کمزوریوں' پھوڑے پھنسیوں' چھاتی کے دودھ کے مسائل وغیرہ میں

مفید پایا گیا ہے۔

پیپل:

پیپل کے پتے مقوی اور مسہل ہوتے ہیں۔ انہیں عموماً مرض سوزاک کے تدارک کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیپل کا پھل ملین اور ہاضم ہے۔ اس کے خشک پھل کا سفوف پانی کے ساتھ دو ہفتہ تک استعمال کرنے سے دمہ کا مرض ختم کیا جا سکتا ہے۔ اولاد میں وقفہ کے لئے پیپل کا سفوف عورت کو دوبارہ حاملہ نہیں ہونے دیتا۔

تلسی:

تلسی کے پتے صدیوں سے دافع بخار کے طور پر مستعمل سمجھے جاتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق تلسی میں بیکٹیریا اور حشرات کو ہلاک کرنے کی زبردست صلاحیت ہوتی ہے۔ ہندوؤں کے نزدیک "تلسی" ایک مقدس پودا ہے۔ اس کے پتے پوجا پاٹ اور پرشاد کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ گلے کی خراش' گردے کی پتھریوں کو نکالنے' سانس کی بیماریوں' جلدی امراض' الغرض یہ کئی بیماریوں کے لئے دافع ادویہ کا کردار ادا کرتی ہے۔ جن گھروں میں تلسی کا پودا ہوتا ہے۔ وہاں مچھر اور زہریلے کیڑے نہیں رہتے۔

چرائتہ:

یہ ایک کڑوا ٹانک ہے۔ جسے نظام ہضم کی اصلاح کے علاوہ بطور جلاب آور استعمال کیا جاتا ہے۔ چرائتہ اعلیٰ درجہ کا مصفیٰ خون ہے۔ پھوڑے پھنسیوں کے لئے چرائتہ کا استعمال عام ہے۔ چرائتہ دافع بخار بھی ہے۔ بالخصوص ملیریا بخار کا کراماتی علاج ہے۔

چھوٹی الائچی:

الائچی ایک خشک پھل ہے جس کی مخصوص خوشبو راحت و طبی فوائد مہیا کرتی ہے۔ یہ ریاح کو دور کرتی اور ہاضمہ کو مضبوط بناتی ہے۔ چائے کے پانی میں الائچی کے بیجوں کو ابال کر

پینے سے چائے نہ صرف خوشبودار ہو جاتی ہے بلکہ ڈیپریشن دور کرتی ہے۔

دھنیا:

دھنیا غذائی اجزاء کا خزانہ ہے۔ اس میں تمام لازمی معدنی اور حیاتینی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ بنگلہ دیش میں دھنیہ کھانے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیا کے پتے محرک باہ اور مقوی ہیں۔ یہ معدے کی تقویت دیتا اور اس کی اصلاح کرتا ہے۔ دھنیے کا جوس وٹامن اے' بی' سی اور فولاد کی کمی دور کرتا ہے۔ دمہ اور برونکائٹس کے مریضوں کو دھنیے کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے۔

دارچینی:

دارچینی کا تیل اور اس کی چھال کا جوشاندہ اور سفوف محرک باہ اور ریاحی بیماریوں کو دور کرنے کے علاوہ اعصابی تناؤ کم کرتا ہے۔ دارچینی کھانے سے یادداشت بہتر ہوتی ہے۔ روزانہ رات کو چٹکی بھر دارچینی کا سفوف شہد کے ساتھ کھایا جائے تو رنگ نکھرتا' حافظہ مضبوط ہوتا اور پیشاب کے جملہ امراض ختم ہو جاتے ہیں۔ یہ نسخہ دائمی نزلہ زکام کے مریضوں کے لئے بہتر ہے۔ اگر دارچینی کا موٹا سفوف ایک گلاس پانی میں چٹکی بھر سیاہ مرچ کے سفوف اور شہد کے ساتھ ابال کر پیا جائے تو انفلوئنیزا' گلے کی خراش اور ملیریا کا بہترین علاج ہے۔

نیم:

نیم کے بیجوں میں ایک تیز زرد رنگ کا تیل پایا جاتا ہے۔ اس درکت کو ہوا صاف کرنے والا پودا کہا جاتا ہے جو فضا میں موجود متعدی امراض کے جراثیموں کو اپنے جراثیم کش اثرات سے ختم کر دیتا ہے۔ نیم کے خشک پھول پتے پھل' پھول اور چھال مقوی' مسکن اور جراثیم کش اثرات رکھتے ہیں۔ نیم کے ان پانچوں حصوں کے طبی فوائد کی بدولت اسے پنج امرت بھی کہا جاتا ہے۔ نیم کے تازہ پتوں کا جوشاندہ جگر اور ملیریا کے بخار کے لئے نہایت کارآمد ہے۔ اس کی خوراک 15 سے 60 گرام تک ہو سکتی ہے۔ نیم بواسیر' امراض جلد' کانوں

ا بیماریوں، زچگی کے مسائل کے علاوہ بہت سی طبی خصوصیات رکھتا ہے۔ دنیا میں نیم کے درخت پر تحقیق کی جا رہی ہے جس سے اس کے نئے استعمالات سامنے آ رہے ہیں۔

زرگل:

زرگل محرک، تبخیرہ معدہ، ورم معدہ صفرا کے اخراج کو ممکن بنانے والا کڑوے ذائقہ والا پودا ہے۔ خون کی گردش کے نظام میں پیدا ہونے والی متعدد بیماریوں میں کام آتی ہے۔

خواتین کے حسن و صحت کے لئے محافظ غذائیں

خواتین اپنے حسن وصحت کے لئے بہت زیادہ حساس ہوتی ہیں۔ صدیوں سے وہ حسن نکھارنے اور افزائش حسن والی اشیاء اپنے استعمال میں لاتی آ رہی ہیں جن سے ان کی نکہت اور نسوانی جمال میں اضافہ ہوتا ہے۔ زیتون، شہد، عرق گلاب، دودھ، زعفران، ہلدی، بادام روغن، صندل، آٹا اور ابٹن ایسی بے شمار غذائیں صدیوں سے خواتین کے افزائش حسن وصحت کی ضامن تصور کی جاتی رہی ہیں اور آج بھی ان کا استعمال روائتی طور پر جاری ہے۔ یہاں ہم خواتین کے لئے چند ایسی محافظ غذاؤں کا ذکر کر رہے ہیں۔ جنہیں خواتین غذا کا حصہ بنائیں تو انہیں سدابہار حسن وصحت نصیب ہوگی۔

تل:

تل ایک شاندار قسم کی نشوونما کرنے والی غذا ہے۔ طب مشرقی میں اسے دیسی ٹوٹکہ کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ تلوں کے تیل کو اسقاط حمل کے لئے بھی بروئے کار لایا جاتا ہے۔ ایک کھانے کا چمچہ تل اتنی ہی مقدار میں پام کی شکر کے ساتھ پیس کر دن میں دو مرتبہ کھایا جائے تو ابتدائی مرحلہ کا حمل ساقط ہو جاتا ہے۔ یہ غذا رحم کو پھیلا کر اسقاط کو ممکن بناتی ہے۔

حیض میں بے قاعدگی لڑکیوں اور خواتین کا اہم مسئلہ ہے۔ اس کی وجہ سے ان کے

چہرے پر مردنی طاری ہو جاتی ہے۔ اعصاب و ذہن مضمحل رہنے لگتے ہیں۔ حیض کی بے قاعدگی ختم کرنے کے لئے آدھ چائے کا چمچہ تلوں کا سفوف گرم پانی کے ساتھ دن میں دو دفعہ کھانا چاہیے۔ غیر شادی شدہ لڑکیوں کو حیض کے دوران شدید درد بھی نہیں ہو گی۔ حیض کے متوقع دنوں سے دو روز قبل اس نسخہ کو استعمال کرنا چاہیے۔

بند گوبھی:

موٹاپے کی شکار خواتین کے لئے بند گوبھی نہایت مفید غذا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق بند گوبھی میں ایک مادہ ٹیرٹرانک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ جو شوگر اور کاربوہائیڈریٹس کو چربی میں تبدیل کرنے سے روکتا ہے۔ لہذا بند گوبھی کی غذائی وطبی افادیت موٹاپے کے تدارک اور کنٹرول کے لئے مسلمہ ہے۔ سو گرام بند گوبھی میں صرف 27 کیلوریز ہوتی ہیں جبکہ اتنی مقدار کی گندم میں 240 کیلوریز ہوتی ہیں۔ ویسے بھی بند گوبھی میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو انسانی بدن کو زوال پذیر ہونے سے بچاتے ہیں۔ یہ جوانی کی محافظ غذا ہے۔ لہذا بند گوبھی کا سلاد خواتین کو مستقل طور پر اپنی خوراک میں شامل رکھنا چاہیے۔

کیلا:

حسن وصحت بخش پھلوں میں کیلے کا بڑا اہم مقام ہے۔ حیاتین سے بھرپور یہ پھل جلد اور بالوں کے لئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس میں کیلیں اور داغ دھبے دور کرنے کی بھی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ چھیلنے کے بعد کیلا بھوری رنگت اختیار کر لیتا ہے۔ جس سے اس کی تاثیر ختم نہیں ہوتی۔ کیلا ہمیشہ بے داغ کھانا چاہیے۔

جلد کی خشکی دور کر کے اسے تر و تازہ رکھنے کے لئے ایک بڑا چمچہ کیلے کا گودا اور ایک چھوٹا چمچہ شہد اچھی طرح ملا کر چہرے کی صاف کی ہوئی جلد اور گردن پر لگائیں۔ آنکھیں اور ہونٹ محفوظ رہیں گے۔ لیپ لگانے کے بیس منٹ بعد نیم گرم پانی سے چہرہ اور گردن دھولیں۔

بالوں کے لحاظ سے کیلے کے گودے میں بادام کا تیل اتنا ملائیں کہ ذرا پتلا سا لیپ بن جائے جو بالوں اور ان کی جڑوں پر لگانے کے لئے کافی ہو۔ اسے لگانے کے بعد سر کو پلاسٹک کی ٹوپی یا تھیلی سے ڈھک کر اوپر سے تولیہ لپیٹ لیجئے۔ ایک گھنٹے بعد کسی ہلکے شیمپو (بے بی شیمپو) سے سر اچھی طرح دھو لیجئے۔ اس کا ہفتے میں ایک بار استعمال کافی ہوگا۔

پپیتا:

وسطی امریکہ کا یہ پھل برصغیر میں صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ ہاضمے کی بہتری کے علاوہ اس میں موجود اہم غذائی اجزاء صحت اور توانائی کا سامان کرتے ہیں۔ اس میں ہاضم اجزاء (انزائم) خوب ہوتے ہیں' اس لئے جلد پر اس کے لیپ سے مردہ خلیات بڑی عمدگی سے دور کئے جا سکتے ہیں اور کیلیں' داغ دھبے بھی دور ہو سکتے ہیں۔ اس طرح جلد نکھر جاتی ہے۔

کھردری جلد سے نجات کے لئے کوئی دو چھوٹے چمچے پکے پپیتے کا گودا اچھی طرح گھوٹ لیجئے اور اس میں ایک چھوٹا چمچ شہد ملا کر اسے چہرے اور گردن پر لیپ کر کے پندرہ منٹ بعد دھولیں اور موئسچرائزر لگالیں۔ پپیتے کے گودے میں شہد کی جگہ بغیر بالائی کا دہی ملا کر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد گرم پانی سے دھولیں تو دھبوں اور کیلوں سے نجات مل جاتی ہے۔

آنکھ کے اطراف کی جلد پھول گئی ہو تو آنکھیں بند کر کے پپیتے کے پتلے پتلے قتلے پھولی ہوئی جگہ پر رکھ کر پانچ منٹ بعد گرم پانی سے دھولیں۔

پکے پپیتے کے چھلکے کا اندرونی حصہ پورے جسم پر ملیں۔ اس سے دوران خون بھی تیز ہوگا اور کھردری جلد نرم ہو جائے گی۔ پندرہ منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

سیب:

اس میں پائے جانے والے خامرات میں جلد کے مردہ خلیات اور بیکٹیریا دور کر کے جلد نکھارنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

اس سے گومڑیاں، پھنسیاں اور کیلیں دور ہو جاتی ہیں۔سیب کے لیپ سے جلد کی
تیز ابیت بحال ہو جاتی ہے اور وہ چھوت وسرایت (انفیکشن) سے محفوظ رہتی ہے۔جلد کے
ریشوں کو سیب میں موجود حیاتین الف (وٹامن اے) اور ج (سی) سے غذائیت ملتی ہے اور وہ
بڑھتے اور اپنی مرمت و اصلاح کرتے ہیں۔ملی جلی یعنی خشک و چکنی جلد کے لئے سیب کا گودا
بقدر ضرورت جلد پر لگا کر پندرہ یا بیس منٹ بعد اچھی طرح دھو کر موئسچرائزر لگائیں۔

سیب کی پتلی قاشیں کاٹ کر تھوڑے سے پانی میں دھیمی آنچ پر گلا کر نرم گودا سا بنا کر
ٹھنڈا ہونے کے بعد چہرے پر لگالیں پندرہ منٹ بعد دھولیں۔دو بڑے چمچے گرم پانی میں سیب
کا رس دو بڑے چمچے ملا کر سر پر ملیں اور دس منٹ بعد سر دھو لیجئے۔یہ عمل ہفتے میں دو یا تین مرتبہ
کریں۔

دھوپ سے جھلسی ہوئی جلد کے لئے سیب کی قاشیں متاثرہ حصے پر رکھیں۔اس سے
ٹھنڈک پڑ جائے گی اور ورم بھی کم ہو جائے گا۔

کھیرا:

کھیرے میں محض پانی نہیں ہوتا اس میں حیاتین اور معدنی نمک بھی ہوتے ہیں۔
اس میں موجود حیاتین ج کی وجہ سے اسے لگانے سے جلد کے بیکٹریا ہلاک ہو جاتے ہیں اور
کیل نہیں نکلتے۔اس میں پوٹاشیم، سیلی کون اور گندھک بھی ہوتی ہے۔ان سے جلد کے خلیات
صحت مند اور لچک دار رہتے ہیں۔

کھیرے کی پتلی چکتیاں کاٹ لیں اور آرام سے لیٹنے کے بعد انہیں پلکوں پر رکھ
لیں۔پندرہ منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔اس سے آنکھوں کی تھکاوٹ دور ہو جائے گی۔

کیل اور بڑے مہاسوں کے لئے پاؤ بھر کھیرا بلینڈر میں پیس کر اس میں ایک چھوٹا
چمچہ عرق گلاب اور رتی بھر پھٹکری ملا کر چھان کر اسے چہرے پر پانچ منٹ لگا کر گرم پانی سے دھو

کر موئسچرائزر لگالیں۔اسے آپ ریفریجریٹر میں دو تین دن رکھ کر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔
پاؤ بھر کھیرے کو پیس کر اس میں ایک چھوٹا چمچہ لیموں کا رس ملا لیجئے اور چہرے پر لگا کر پانچ منٹ
بعد منہ دھولیں۔اس سے چہرے کے کیل ختم ہو جائیں گے اور پھیلی ہوئی ڈھیلی جلد بھی سکڑ
جائے گی۔

آلو:

کیلے، پپیتے، انناس، سیب اور ککڑی کی طرح آلو میں بھی ورم دور کرنے، جلد کو نرم اور
ہموار کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

کیلوں بھری سوجی ہوئی جلد کے لئے چار چھوٹے تازہ آلوؤں کو اچھی طرح دھو کر
ان کا رس نکالئے اور بلینڈر یا ڈنڈا کونڈی سے (مرچ مسالے والی نہیں) اچھی طرح پیس لیجئے۔
اس میں دو چمچے جئی (اوٹس) باریک پیس کر گاڑھا لیپ بنا لیجئے۔اسے چند منٹ تک دھیرے
دھیرے جلد پر ملتے رہیے اور پھر پندرہ منٹ کے لئے چھوڑ دیجئے اور گرم پانی سے دھو ڈالئے۔

سوجی اور پھولی ہوئی آنکھوں کے لئے آلو کی نہایت پتلی کٹی ہوئی چکتیاں لیجئے۔
بستر میں آرام سے لیٹ کر آنکھیں بند کر کے انہیں آنکھوں کے اوپر رکھ کر پندرہ منٹ لیٹے
رہیے اور پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیجئے۔

آلوؤں کا لچھا کاٹ کر چہرے پر لگائیے۔اس سے دھوپ سے جھلسی ہوئی جلد کو بڑا
آرام ملے گا۔سوزش اور جلن دور ہو جائے گی، ورم دور ہو جائے گا۔

گاجر:

ٹماٹر اور چقندر کی طرح گاجر کا استعمال حسن افزاء بھی ہے اور صحت افزاء بھی۔تازہ
لال لال رسیلی گاجریں جسم اور جلد کو بڑھاپے کی یلغار سے روکتی ہیں۔جلد کو صاف اور نرم رکھتی
ہیں۔ان میں جلد کے لئے غذائیت بھی ہوتی ہے۔گاجروں میں حیاتین الف (اے)، ب

(بی)،ج (سی) اور بڑھاپے کا عمل سست کرنے والا جز، بیٹا کیروٹین بھی ہوتا ہے۔ ان اجزاء سے جلد، بال اور آنکھیں صحت مند رہتے ہیں۔ گاجریں خاص طور پر کیلوں بھری چکنی جلد کے لئے بہت مفید ہوتی ہیں۔ ان کی خوبی یہ بھی ہے کہ یہ خشک جلد کی بھی دوست ہوتی ہیں۔ یورپ وامریکہ میں ان کا تیل بھی ملتا ہے جس کے لگانے سے جلد کے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ کیلوں، پھنسیوں سے تنگ ہوں، دھوپ نے جلد کو جھلس دیا ہو تو ایک تازہ درمیانی سائز کی گاجر کدوکش کر لیجئے۔ کیلوں پھنسیوں کے لئے اس میں ایک چھوٹا چمچہ لیموں کا رس اچھی طرح ملا کر اسے چہرے پر اچھی طرح لگا کر پانچ منٹ انتظار کیجئے اور پھر گرم پانی سے دھوڈالئے۔ یہ لیپ پانچ منٹ سے زیادہ لگا نہ رہنے دیجئے، کیونکہ بہت گوری جلد پر اس کا رنگ چڑھ سکتا ہے۔

چہرے کی تازگی کے لئے گاجر کے لچھے میں ایک چھوٹا چمچہ شہد، روغن بادام کی چند بوندیں اور تھوڑا سا گندم کا آٹا ملا کر مالش کریں اور دس منٹ سے پندرہ منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

خوبانی:

یہ جلد کے لئے بہت مفید ہوتی ہے۔ خوبانی جلد کو نرم رکھتی ہے اور اسے غذائیت بخش کر حسن کو نکھارتی ہے۔ اسے مختلف پھلوں کے گودے وغیرہ شامل کر کے لگانے سے جلد میں نئی جان پڑ جاتی ہے۔ اس کی گری یعنی مغز کا تیل بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ اس میں حیاتین اور نمکیات ہوتے ہیں۔ یہ تیل خشک جلد کے لئے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

جلد خشک اور کھردری ہو گئی ہو تو دو یا تین خوبانیوں کو اچھی طرح پیس کر اس میں اسی کی گری (۱۰۔۱۵) دانے باریک پیس کر ملالیں یا بادام کا تیل (ایک چھوٹا چمچہ) شامل کر لیں۔ ایک چمچہ پپیتے یا پکے آم کا گودا بھی ملا کر جلد پر لیپ کریں اور پندرہ منٹ بعد تازہ پانی سے دھولیں۔

خوبانی کا گودا دو چھوٹے چمچے میں خوبانی کی گری پسی ہوئی ایک چھوٹا چمچہ اور پسے ہوئے بادام ایک چمچہ ملا کر آنکھوں کے اطراف ہلکے ہلکے لگائیں۔ اس کے لگانے کا بہترین موقع سوتے وقت ہے۔ لگانے سے پہلے جلد پر روغن بادام ہلکا لگا کر اوپر سے لیپ لگائیں اور صبح پانی سے دھودیں۔ تازہ خوبانی کی جگہ خشک خوبانی بھی استعمال کی جاسکتی ہے، لیکن اسے پانی میں خوب بھگو کر استعمال کرنا چاہیے۔

حکیم محمد عثمان میدان طب کا ایک درخشندہ ستارہ ہیں۔ طب یونانی کے فروغ اور جدید تحقیق کے حوالے سے ان کی قومی خدمات قابل ستائش ہیں۔ طب یونانی کو عالمی سطح پر متعارف کرانے کے لئے وہ کئی ممالک میں پاکستان کی نمائندگی کر چکے ہیں۔ انہوں نے ترقی یافتہ ممالک میں غذاؤں سے امراض کے علاج اور حصول صحت کے لئے قدرتی غذاؤں اور حفاظتی تدابیر کے رجحانات کو ایک محقق کی نظر سے دیکھنے کے بعد یہ کتاب لکھی ہے۔ اس میں ہماری روزمرہ کی غذاؤں کے کیمیائی، معدنی اور حیاتینی جائزے پیش کرنے کے علاوہ ان کے خواص تک بیان کر دیئے ہیں۔ حکیم محمد عثمان ایک محنتی اور محبِ وطن انسان ہیں۔ تحقیق اور معیار ہمیشہ سے ان کا نصب العین رہا ہے۔ صحت کا انسائیکلوپیڈیا میں پوری تحقیق کے بعد ان تمام عناصر خوردنی کو بیان کرنے کی کوشش کی گئی ہے جن پر ایک انسان کی صحت کا دارومدار ہوتا ہے۔ ویسے بھی فی زمانہ مہنگے علاج کی وجہ سے لوگ بیماریوں سے عاجز آ چکے ہیں۔ ایسے میں اگر بیماریوں کے علاج کے لئے غذاؤں پر انحصار کیا جائے تو یہ نہایت سستا اور قابل سہولت علاج ثابت ہو سکتا ہے اور اس سلسلے میں یہ کتاب بلاشبہ آپ کی راہنمائی کر سکتی ہے۔

حکیم راحت نسیم سوہدروی

2A سید پلازہ چیٹر جی روڈ اردو بازار لاہور
فون: 7220631